

on top

100 MINUT ILU HEAVY

Z. WŁDROWSKA

Z. WŁDROWSKA

100

MINUT ILU HEAVY



ZOFIA WĘDROWSKA

100 MINUTIT
ILU HEAKS



«VALGUS» • TALLINN 1978

613
W33

Kaane kujundanud *T. Allikvee*

Poola keelest tõlkinud *M. Gross*

Originaali tiitel:

Zofia Węrowska

100 minut dla urody. Wydanie III.

«Sport i Turystyka» Warszawa 1972.

W 32004—079
M902(16) — 78 TL—1—18—78

© Tõlge eesti keelde. Kirjastus «Valgus», 1978

SAATEKS

Meld ümbritsevas maailmas on naise osa väga suur, ent ta pole Atlas, et kogu maailma raskust enda õlule võtta. Kui naine väsinuna, pahurana ja hoolitsematuna ringi tuulab, on tal iseendast ja teistel temast vähe rõõmu, aga naine on ju ilu looja. Ei ole ühtki naist, keda jätaks üksikõksiks, millise mulje ta endast jätab. Kõll on aga väga vähe naisi, kes teavad, mida iseendaga ette võtta, kui aastaid on üle kahekümne ja aega ülimalt napilt. Seetõttu ei saa kunagi liiga palju neid raamatuid, mis naisele appi tulevad. Üht sellist, veldi iseäralikku hoiate Te praegu käes.

Sellele, et naised huvitavate eri valdkondade käsitletud raamatus ühtviisi õiged oleksid, on kaasa aidanud mitu asjatundjat. Nii retsenseeris kosmeetikaosa Inna Tarmak (kes on allmärkuste täheühendi «I. T.» taga), enesemassaaži kirjeldava peatüki õigsust kontrollis meditsiinikandidaat Ilmar Laan. Oige toitumise ja kõhnumiskuuride osa käis läbi Salme Masso valvsa pilgu all (allmärkustes «S. M.»).

Tõlmetaja

SAABUB KEVAD

*Pole olemas inetuid naisi,
on vaid hoolitsemata väli-
musega naised...*

KOHTUMINE

Kõnniteeplaadid, majade seinad, asfalt sõiduteel — kõik ääras voogavas päikesevalguses. Esimeste kevadlilledena kirendasid mitmevärvilised päevavarjud vaateakende väljapanekute kohal.

Anna läks kergel kärsitul sammul, mingis rõõmsas elevuses, mille andsid talle päike, hästiistuv kostüüm ja möödajate pilgud. Ta oli rahul nii hommiku, päikese kui iseeni. Inehästi lõhnasid jaki külge kinnitatud kannilised.

Mööda Novy Swiati* tõtlejate hulgas köitis Anna lähelepanu üks naine, kes tuli tema suunas laisa, otsekui vastumeelse kõnnakuga. Naise silmi varjasid päikeseprillid, mantel ta seljas oli kurvalt lontis.

Nad pldid just teineteisest mööduma, kui tundmatu äkki elavpedes hüüdis: «Anna!» Anna peatus imestunult.

«Kas sa ei tunne mind ära või? Aa, ilmselt on süüdi need prillid.» Võõras võttis kiire liigutusega prillid eest. Anna sattus segadusse. Ei, ikka veel ei tundnud ta ära seda ebamäärases vanuses naist. Ometi pidanuks ta teda hästi tundma, kui otsustada selle elevuse järgi, kuidas võõras tema poole pöördus. Isegi lähedased sidemed pidid neid olema sidunud. Rumal olukord. Anna naeratas igaks juhuks ja lausus: «Tõepoolest, esimesel hetkel ei tundnud!» Seejärel asus ta pealetungile. «Mis sul uudist ka on? Kus sa elad ja kuidas perel läheb?» Ta hingas kergendatult, nüüd peab asi selguma.

Tundmatu nägu tõmbus kergelt pilve.

«Mul pole uudist suurt midagi. Elan Varssavis koos mehe

* Üks Varssavi pealänavatest. Tõlk.

ja lapsega. Aga sina, Anna, pole küll põrmugi muutunud. Muide, palju nüüd siis aega möödab on? Viimast korda nägime... jaa, see oli diplomi kaitsmise ajal, kümme aastat tagasi. Mäletan veel, et sul oli seljas ilus tumesinine villasest krepist kleit. Hiljuti kohtasin Katowices Barbara Olenskat, ta rääkis mulle sinust.» Barbara, sõbratar ülikoolipäevilt... Anna tuletas paaniliselt meelde kõiki kolme kümme viit kursusekaaslast.

Nad sammusid aeglaselt Ujazdowskie allée suunas. Akki meenus Annale. Irena! Loomulikult Irena. Ainult et... näeb välja nagu omaenese tädid. Möödunud kümne aastaga on talle vähemalt kakskümme juurde tulnud. Anna hingas kergendatult.

«Mul on kohutavalt hea meel, et sind kohtasin. Räägi ometi rohkem endast. On sul poeg või tütar? Ja mida mees teeb, kes ta erialalt on? Aega sul ju natuke on? Tule, lähme päikese kätte ja ajame juttu. Ma jumaldan päikest.»

Elavuse ja südamlikkusega püüdis ta heaks teha endist ebamugavat mitteäratundmist. Ta oli hiljaaegu kohanud mitut endist kursusekaaslast, ükski neist polnud nii palju muutunud. Tal hakkas Irenast kahju: kevadpäeva päikesevalguses nägi too välja ilmetu ja hale.

«Mida on mul endast rääkida? Ei midagi huvitavat.» Võis märgata, et Irena püüdis kõrvale hiilida Anna tormakast pealetungist. «Mul on kuueaastane poeg. Mees, aga mehega ei klapi me kõige paremini. On korter. Varssavi kohta isegi väga hea. Tööd ma ei tee, sest toiduvalmistamist, koristamist ja teisi koduseid toimetusi tööks ei peeta. Pisut teenin juurde masinakirjaga, aga mitte palju, sest ma ei armasta eriti masinal kirjutamist ja aega jääb ka väheks.»

«Kuule, mu kallis, sul on ju siis luksuslik elu! Sa peaksid lauldes ringi käima. On ju kevad! Ja Varssavi on nii ilus...»

«Tead sa, Anna, ma ei leia tõesti erilist põhjust rõõustumiseks. Elu on trööstitu ja kurb.»

«Mis sa ometi räägid,» kurjustas Anna. «Niisugune päev nagu täna — täis päikest, soojust ja valgust — mõjub minule nagu vein. Tahaksin tervet maailma kallistada. Ma raputan sulle elu sisse, küll sa veel näed.»

Irena muigas suunurgast. «Tahad mulle elurõõmu sisse puhuda? Aga milleks?» Irena kehtas õlgu. «Mul pole elult enam midagi head oodata. Tunnen lihtsalt, et olen vana naine.»

«Vana naine? Vaat, kus uudis! Niisugust määratlust ma ei tunne. Minu arvates jaguneme me tütarlasteks, naisteks ja vanadeks. Ega sa siis ennast viimaste kilda arval? Parim ütle, et tahad ennast vanana tunda. Ei, mu kallis, sinu naine näib lihtsalt rääkida ei tohi. Ja kõigele lisaks tundub, et sa lihtsalt vanaks ka mind, oma eakaaslast. Sellega ma juba nõus ei ole. Ma olen noor ja tahan niisuguseks veel kauaks jääda.»

«No sina, sinuga on hoopis teine asi. Nagu alati on sul ilusad juuksed, suurepärane figuur, oled toredasti päevitanud, kaid hästi ja paistab, et hinnaliselt riides. Raske on tsegi öelda, kas kostüüm kaunistab sind või oled sina kostüümile kaunistuseks. Hea on sind vaadata, olen märganud, et paljud teevadki seda heameelega.»

«Hea küll, hea küll,» katkestas teda Anna tõrjuvalt. «Kui sa ainult tahad, hakkad ka ise suurepäraselt välja nägema. Küll sa näed veel, missuguse naise ma sinust teen! Ainult sa pead mulle lubama absoluutset sõnakuulmist.» Ahvardas ta naljatades sõrmega. «Ja pead hästi meeles pidama, et meest kaunistab jõud, mitte äraaetud habed ja anatoomilic välimus. Naist peavad kaunistama juuksed ja hambad, peenike piht ja käed (rääkimata jalgadest) ning palju, palju teisi detaile.»

See on naise relvastus, tema hädavajalik varustus, kindel relv igapäevases ebavõrdses «võitluses» oma mehe, ülemuse ja teiste vastassoo esindajatega.

Kõige tulemusrikkamaks vahendiks, mida sajandist sajandisse leatakse edukalt kasutatud olevat, aga mida tänapäeva naised kahjuks alahindavad, relvaks, mis sobib nii pealetungil kui kaitsel, on naeratus.

Tõsi, mõned naised soovivad asendamatu taktikavahendina pisaraid, ent mina olen nende otsustav vastane. Tõsi.

Naeratus — iga tüdruki peale ei avalda nad mõju.

Naeratus — iga naine pole võimeline neid soovi järgi asile kutsuma.

Naeratus — tihti võivad nad kogu pingutusega saavutatud ilu täielikult ära rikkuda.

Naeratus mõjub kõigile. Ta abistab sind tööl ülemusega suhtlemisel, aga mis kõige tähtsam, seadusliku mehe juures. Ma võin peaaegu anda, et sa oma mehele liiga vähe naeratanud. See on väga paha. Lõpuks võib niisugusel naeratusest ilmutunud mehel ülepea meelest minna, et ta on meeste rahvas.»

Irena naeris südamest Anna iroonilise monoloogi peale.

«Alates tänasest päevast hakkan uuesti oma mehele naeratama,» sõnas ta lõbusalt. «Hetk tagasi sa nimetasid jalgu. See tuletas mulle meelde, et minu omad valutavad väga: ma pole harjunud nii palju käima. Ent olen sinuga täiesti ühel nõul, jalad on väga tähtis naiselikkuse element, ütleksin isegi, et põhiline. Aga mis siis teha, kui jalad ei ole ilusad?»

«Ilusad jalad?» Anna katkestas teda kärsitu käelligutusega. «Naisel võivad olla mitte just ilusad jalad, see temast ei olene, aga nad peavad olema osavalt kaetud, see oleneb temast, ja ta peab oskama nendega kõndida ning peab üleüldse teadma, millal ja mida nendega teha võib. Kohe ma selgitan sulle üksikasjalikult.»

KÄIMINE—EI LIHTNE EGA VÄIKE KUNST

«Irena, kuidas sa defineeriksid käimist?» küsis Anna, kui nad olid istet võtnud suvekohviku värvilise laua taga.

«Käimine? See on ju täiesti lihtne asi — liikumine ühest paigast teise isiklikel jalgadel. Kas see on siis suur kunst?» Irena oli tõsiselt imestunud.

«Kohe veendud. Juba üsna ammu teati, et käimine pole sugugi lihtne kunst, vaid vägagi komplitseeritud, kuigi näib lihtsana. Kirjutisi nn. inimese kõnni mehaanikast avaldati juba XIV sajandi algul, sajandi lõpuaastail ilmus aga gigantne koguteos «Inimese kõnd».

Ja ära arva, et ainuüksi teadlased inimese kõnni liikumismehaanika, anatoomia ja füsioloogia seisukohalt uurisid. Ilmus ka väike raamat ühelt suurelt prantsuse kirjanikult, kelleks oli ei keegi muu kui Honoré de Balzac. Ta kirjutas inimese kõnnist terve teose — «Inimese kõnni teooria». See ilmus aastal 1833!

Teravmeelselt, aga asjatundlikult avaldas Balzac selle üle imestust, et on küll avastatud taevakehade liikumis-

seadused, merede ja ookeanide loodete põhjused, aga keegi pole aritanud välja töötada «kõnni, inimese sünnipärase liikumise aluseid». Miks on kõnd jäänud valgeks laimaks?

Alele seda viiga ei tee. Me hakkame kõnniga tegelema ja täiesti tõsiselt. Jälgi ainult tähelepanelikult mõnda naist. Vaata tularlast roheline mütsiga! Pea on norus, jalapõiad valgepõlde ja lisaks keerutab ennast kuidagi. Palun — elegantne kõnnak vanaema Cwerciakiwiczowa* päevilt!

Või vaata seda brünetti hallikassinises kostüümis. Lihtsalt imel! Vaata omelt, mida ta oma õlgadega teeb: täis energiat ja otsustavust liigub kord üks, kord teine õlg ettepoole. Keerutab rindkeret. Ja kui pikad sammud! Kohutav!

«Küll on hea, et ma sinuga siin istun ja sellest lauast mitte mööda ei kõnni. Usun, et ega minagi poleks kriitikat pääsemud,» sõnas Irena rahulolevalt, end sealjuures mugavamalt istuma seades.

«See ei aita sind põrmugi, et sa istud. Ma tean peastki kõik sinu kõnnaku vigu. Vehid kätega nagu tuuleveski. Tarmesuse tuuleveskiga tuleb sellest, et käes on su käed kinnarnukist sirged ja meenutavad tuuleveski tiibu.»

«Anna, kas sa tunnud ühtainustki inimest, kes kõnniks nii nagu sulle meeldib?»

«Tunnen, isegi mitut... Aga mis veel huvitavam, ka mina tunnend vähemalt üht kindlasti. Sa ju andestad mulle selle kübekese iseteadvust...»

Irena hakkas puhtast südamest naerma.

«Kuidas saaks see teisiti olla. Sa jääd ju kõiges mulle kättesaamatuks eeskujuks. Iga sinu liigutus on just niisugune, nagu ta olema peab.»

«Olge hea, looge meile, palun, kaks väikest musta kohvi ja üks mahilajook,» sõnas Anna naeratades ettekandjale. «Noh, nüüd ma võin sulle rahulikult väikese loengu maha pildida,» jätkas ta.

«Seda sa juba tead, et käimine pole väike ega sugugi lihtne kunst. Tänapäeva naine, kes on tööülesannetega koormatud, peaks käimisse suhtuma kui kõige kättesaadamasse spordialasse. Käimine on heaks sissejuhatuseks tänapäevale mis peamiselt saadetakse istudes mööda; see

* Tunud poola varasema perioodi majapidamisraamatute autor.

on meeldiv, mitteväsitav liikumine värskes õhus, kopsude tuulutamine, kerge treening südamele.

Räägin sulle, kuidas mina selle asja olen korraldanud. Kodust väljun 20 minutit enne töö algust. Ohtki ühiskondlikku transpordivahendit ma ootama ei hakka, sest tihtipeale on seda üldse raske ära oodata. Niiviisi säästan ma suurepäraselt oma närve, mantlinööpe ja jalanõusid (keegi ei astu varvastele) ning võin seejuures kindel olla, et ma ei hiline tööle, sest kohalejõudmiseks kulub mul täpselt 20 minutit. Peale selle, nagu sa näed, mõjub selline jalgsimarss suurepäraselt figurile.

No nii. Nüüd sa siis tead, miks on tingimata vaja kõndida isikiikel jalgadel ja muidugi mitte ainult pool tundi päevas. Aga kuidas tuleb kõndida, seda pean veel sulle õpetama. Kõndimisel tuleb jalapöiad asetada paralleelselt, varbad veidi välja poole. Kõigepealt puudutab maad kand või konts, ent seejuures ei maksa varbaid püsti ajada, vaid neid tuleb hoida veidi ülespoole. Samm peab olema keskmine, kasvule vastav, ei liiga pikk ega liiga lühike. Jalga ette viies tuleb jalg põlvest täielikult välja sirutada.

Pane tähele, et paljudel naistel, kes kõnnivad alati kõrgetel kontsadel, on jalad põlvedest pidevalt kõverdatud. See on väga inetu. Isegi noor inimene komberdab niiviisi nagu jõuetu eideke. Kõndimisel peavad puusad liikuma ainult üles-alla. Puus kerkib mõnevõrra momendil, kui vaba jalg mõõdub sellest jalast, millele toetume, ja langeb siis, kui järgmise sammu ajal konts maad puudutab. Ei mingisugust puusade hõõritamist. Olad ja pea on välja sirutatud, selg sirge, käed ripuvad vabalt (naisel küll põhiliselt üks käsi, sest teise käe otsas on käekott), seejuures küünarnukkidest veidi kõverdudes.

Nüüd pean su tähelepanu juhtima ühele väga tähtsale asjale. Igapäevaseid sisseoste tehes ei tohi raskeld pakke pidevalt ühe ja sama käe otsas kanda. Siis on varsti üks sinu kergem kui teine ja selgroog ühele poole viltu. Et seda vältida, tuleb kandmisel vahetada kätt, veel parem on aga hoida mõlemat kätt võrdselt.

Ent pöördume nüüd tagasi meie hommikuse kõnni poole. Samm peab olema kerge, vetruv ja üsna kiire. Kui sulle päris madalad kontsad ei meeldi, soovitan sul kanda poolkõrgelisi kontsi. Pea mees, et madalad kontsad rikuvad jalgu kõige vähem ja madala kontsaga jalatsites on jalgade jaoks kõige loomulikumad tingimused.

Kodus tuleb jalga panna pehmed tuhvlid ja seda mitte ainult lugupidamisest poonitud põrandate vastu, vaid eelkõige selleks, et jalad puhkaksid. On need ju sinu ustavad ja kannatlikud kaaslased.

Ilusa kõnnaku seisukohalt on suur tähtsus õigel jalade eest hoolitsemisel. Kord nädalas soovitan teha 10-minutilise jalavanne. Vannivesi olgu soe. Jalgade jaoks lisame vette vannisoola (seda saab kosmeetikatarvete kauplusest). Enne jalgade kuivatamist tuleb paksenenud nahk pihuskiiviga maha hõõruda, pärast jalgade kuivatamist aga jalad rasvase kreemi või mageda rasvaga kergelt sisse hõõruda. Kui su jalad on väga väsinud, proovi see protseduur läbi teha ja sa tunned ennast uuestisündinuna.

Nüüd aga veel mõned harjutused, mis abistavad ilusa kerge kõnnaku õppimisel.

I. PAIGALKOND, ilma et varbaid ühest lahki rebitaks. Algseisuks on väike hockseis (jalad teineteisest käelaba kaugusel), põlad paralleelselt. Vasaku jala tõstad varvastele. Lugesdes «üks», lased vasaku kanna alla ja tõstad samal ajal parema jala varvastele, «kaks» on vahepeel — lased parema kanna alla ja tõstad vasaku jala varvastele jne. Varvastel oleva jala põlv on kõverdatud, teine põlv tugevalt välja sirutatud. Käed liiguvad kergelt kõverdudes ja küünarnukkidest veidi kõverdudes. Harjutust soorita kiires tempos.

II. POIARINGID. Istud toolil, üks jalg ühe teise. Vaba jala põiaga (sellega, mis põrandale ei toetu) teed varvaste abil





võimalikult suuri ringe — 4 ringi paremale, 4 ringi vasakule. Seejärel vahetad jalad ja jätkad ringide tegemist.

III. RASKUSE KÄNDMINE PEAL PEAL. Kanna kodus mõnda eset pea peal (teetassi või supitaldrikut siiski ei soovita) ühest toast teise või toast kööki ja hoi seda kinni parema või vasaku käega (vaheldumisi). Kui õpid hoidma tasakaalu, võid käed alla lasta. Seejuures peavad õlad olema täiesti sirged, lõug all.

See on suurepärane harjutus. Tuleta meelde araabia, beduiini ja teisi idamaa naisi või näiteks ühtainust A. Mickiewicz'i «Katkutõbiste isa» tütardest, kes läks allikalt, kann pea peal, «nõtke nagu pilliroog». Just nimelt kannude kandmine pea peal annab naise siluetele selle imelise sirge joone.

IV. HARJUTUSED KÕNDIDES. Neid harjutusi sooritad lauda kattes või ühest toast teise kõndides.

a. 4 sammu kandadel, 4 sammu varvastel (varvastele tõuse nii kõrgele kui võimalik), 4 sammu harilikult.

b. Alusta parema jalaga sammu, puuduta kannaga kergelt põrandat, kuid tõsta jalg kohe 10—15 cm kõrgusele; nüüd pane varbad maha ja toetu tervele põiale. Nii astud sammu edasi. Sama teed vasaku jalaga. Väljaastel oleva jala põlv peab olema välja sirutatud.

c. Üsna pikk sujuv samm parema jalaga ja kaks väikest sammu vasaku ja parema jalaga; siis pikk sujuv samm vasaku jalaga ja kaks väikest sammu parema ja vasaku jalaga, nii nagu inglise valsis.

Harjutusi I ja IV on vaja sooritada rütmis, lugedes endamisi «üks, kaks» ja «üks, kaks, kolm». Et käed ei segaks, aseta need kergelt seongus selja taha. (pea ja õlad hoi sirged, käed ripuvad õlgadest vabalt).

V. Ära põlata ei maksa ka seda harjutust, mida teeme, kui hõõrume, villased lapid jalgade all, poonitud põrandat läikima. Rütmikas muusika sinna juurde ja meeldiv ongi ühendatud kasulikuga.

Harjutused, mis venitavad «elukutselisest» istumisest kokkutõmbunud lihaseid, annan ma sulle siis, kui räägime ilusast siluetest (lk. 23).

Stoatsid seda kõndimise juttu Balzacist ja ka lõpetasid laulu tema sõnadega: «Iga organ degenereerub nii otetõutamise kui ka liikumisvaeguse tõttu.»

Uitgi see taltsut hoiatuseks nii telerivaatajatele kui autojuhtidele. Pärast ekraani eest tõusmist või autorooli taga istumist peab ikka natuke kõndima, vähemalt pool tundi. Ja peame mees, et lihased on ka organid, liikumiseorganid, millele on õigeks funktsioneerimiseks hädavajalik teatud koormus.

Kõigesammuline jalutuskäik õhtul ei elusta mitte üksnes lihaseid ja lihaseid, mis on väsinud istumisest. Jalutus- käik ennast und kuulutab kopsusid, mis on küllastunud päevastest heitgaasidest (neist seal rooli taga) või siis paksudest suitsupilvedest (neist seal ekraani ees), ja ka süda loobub õhtusele jalutajale tänulikult (ning õigesti teeb).»

ENNE, KUI HOMMIKUL TÕUSED

«Muid huvitab, kuidas sa hommikul ärkad ja mida sa pärast ärkamist mõtled?» alustas Anna pisut vastumeelselt.

«Ma tean juba ette, et ärkan «ebareeglipäraselt», aga sellest, mis ma mõtlen, eelistan parem vaikida. Kui ma tõusma pean, tulevad mitte just need kõige ilusamad sõnad keelele.»

Irena heitis kaaslastele kiire pilgu: see näis olevat koon- danud kogu oma tähelepanu mööda taevast ujuvate pilve- murgaste vahtlemisele.

«Detallselt asja võttes,» jätkas Irena, «äratab mind piimatüdi uksekella helistades. Sel põhjusel, muide, ei pane ma ka pudeliteid õhtul ukse taha valmis.»

«Siis pole imestada, et hüppad üles ehmunult ja ärritu- tult magasid ju sügavasti (alati on uni kõige magusam asi, kui tõusta on vaja). Mina näiteks teen pisut teisiti. Et mitte heinesest ärgata, sest siis võid ärgata palju varem kui vaja, on mul kokkulepe piimatädiga, et ta helistab ukse- kella alles siis, kui on tühjad pudelid vahetanud täispude- lile vastu. Siis tean, et on vaja tõusta, aga tormama ei saa.»

Avan kohe oma pisut veel unesegased silmakesed ja kontrollin, kas kellahelin on mind ikka õigel ajal äratanud (kui äratajaks pole piimatädi, vaid äratuskella helin, võib äratuskella panna teise ruumi, et see liiga valjusti ei heliseks; efekt on sama). Veendun, et ärkasin harilikul ajal.

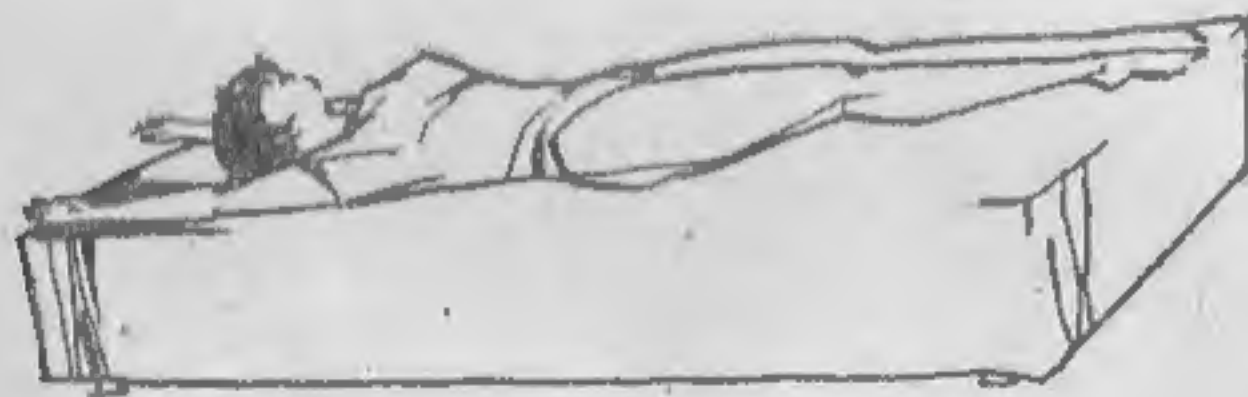
Nüüd, mu armas, ei torma ma nagu kõrveladasaanu tervitama päeva, mis mind ootab, vaid ma ulatan talle ainult käe...

5 minutit ilu ja tervise heaks

Selle viie minuti sisse mahub viis harjutust, mida võid isegi vatiteki all teha, kui tuba jahe on. Tänu neile alustad päeva reipalt ja hea tujuga.

Need viis harjutust lamavas asendis ergutavad vereringesüsteemi ja südame tööd. Pärast õist puhkust aitavad need organismil järk-järgult üle minna töörežiimile raske- mates tingimustes, vertikaalses asendis.

Harjutuste tempo on rahulik, harjutusi pikalt ei kor- rata. Võimlemiseks ettevalmistumine piirdub padja pea all äravõtmisega.

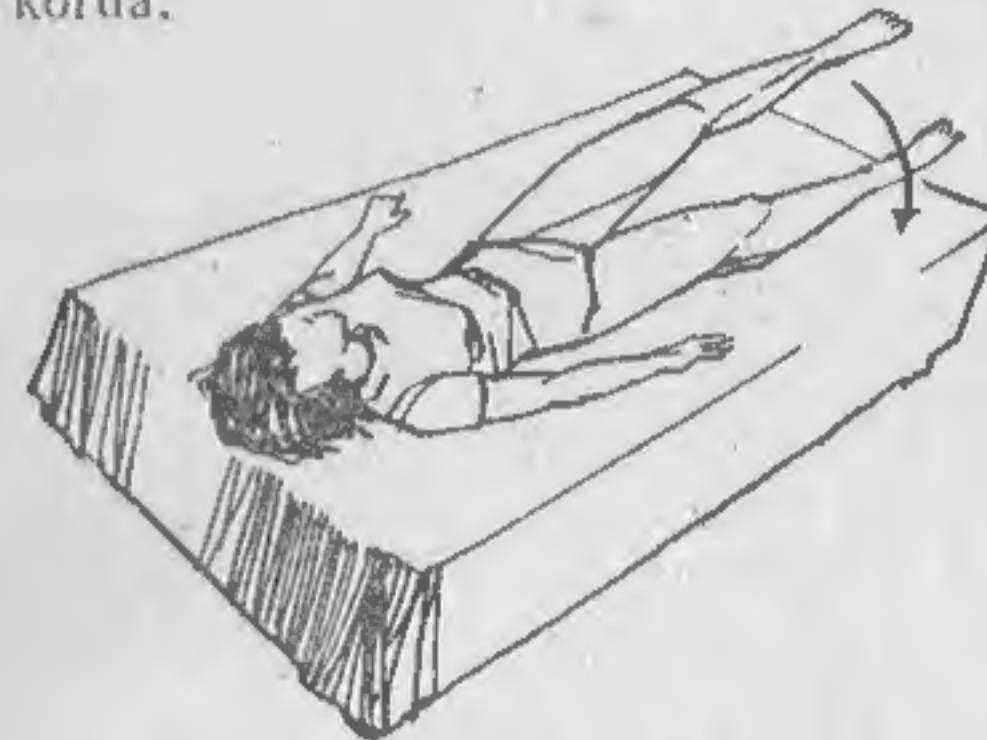


I. SIRUTUS. Juba harjutuse nimetus ütleb, mida tegema pead. Selili lamades lükkad jalad, eriti põlved, sirgu ning sirutad välja põiad, nagu tahaksid varvastega ulatuda kušeti servani. Samal ajal viid väljasirutatud sõr- medega käed nii kaugele üle pea kui võimalik. Seejärel lõdvestad lihased ja pinges olnud väljasirutatud keha lõt- vub, vaba liigutusega tood käed tagasi keha kõrvale. Nii jätkad 3—4 korda.

II. KADU TOPELTLOUALE! (Tõtt öelda sul seda küll veel pole, aga võib tulla, nii et tee harjutust korralikult.) Selili lamades nihuta end kušeti servani, nii et su õlajoon oleks ühel sirgel kušeti servaga. Pea lase üle kušeti ääre rippu. Käed on sirutatult keha kõrval, peopesad allapoole.

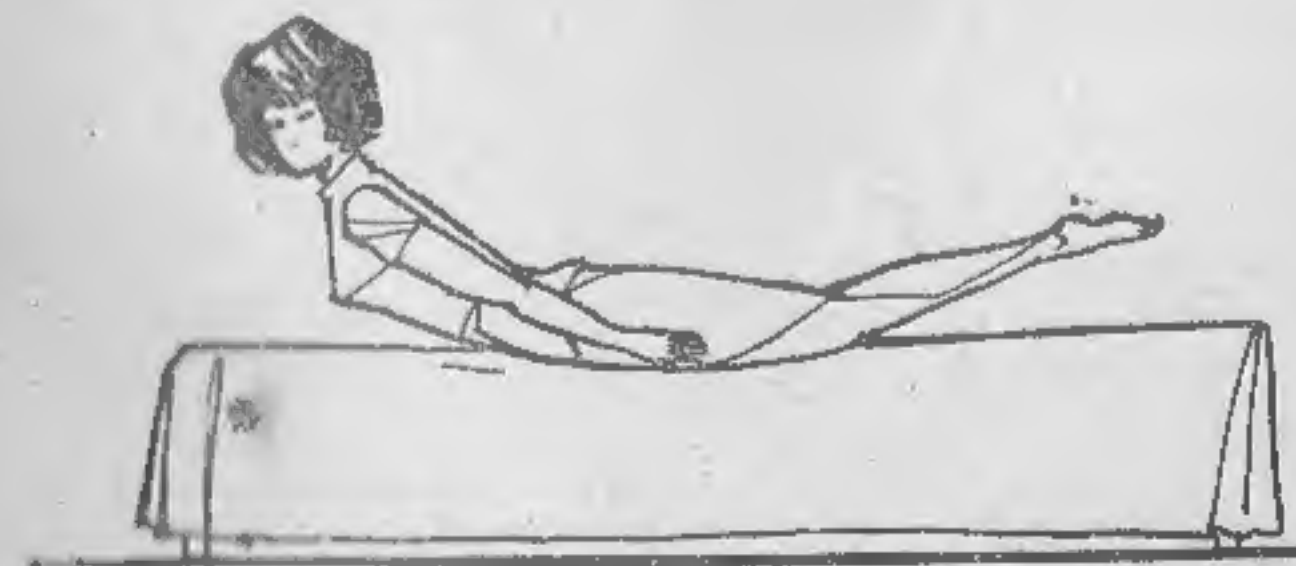
Lugedes mõttes aeglaselt viieni, tõsta pea üles, kuni lõug puudutab rinnakut. Lugedes seejärel jälle aeglaselt viieni, lase pea rippu langeda. Kogu aeg püüa hingata vabalt. Algu- korda harjutust 3 korda, mõne päeva pärast võid järk-järgult minna 10 korrani.

III. KORD VASAKULE, KORD PAREMALE. Sa lamad selili, sirged käed vabalt keha kõrval. Aeglase liigutusega tõstad üles vasaku jala, kõverdad seda põlvest veidi, ase- tad üle väljasirutatud parema jala ning viid algasendisse tagasi. Sedasama sooritad parema jalaga. Kumbagi jalga tõstad 8 korda.



IV. NUUD «TERE HOMMIKUST, JALAKESED». Sa lamad selili, käed ja jalad välja sirutatud. Kõverdad põl- vedest pisut jalgu, nii et tekk põlvede kohal veidi kerkib. Seejärel sirutad jalad jälle välja. Kordad harjutust 5 korda. Pärast seda liigutad põidasid mitu korda täiesti vabalt ja igas suunas.

V. JUBA ÄRKASINI Pööra kõhuli. Pea keera paremale, nii et see puhkaks vasakul põsel. Pingesta kogu keha. See-



Juures jalad kerkivad pisut, pea ja õlad samuti (ka õlgade ja istmiku lihased peavad olema tugevasti pingutatud, seda pead tunnetama). Käsivarred liubuvad vastu keha. Seejärel pöörä 3 korda tugevalt pead (vasakule, paremale, vasakule) ning lase end lõdvalt kušetile, parem põsk vastu kušetti. Pärast harjutuse sooritamist neljandat korda (2 korda kummalegi poole) veendud, et oled juba täiesti ärganud. Vaatad kohe rõõmsamalt seda maailma ja hüpad meelsasti teki alt välja.

Võib-olla on sul huvitav teada, et on keegi, kes ärgates käitub niisamuti: sirutab välja peakese, ringutab, sirutab end. Lõpetuseks ajab lõuad pärani, just nagu haigutaks.

Arva ära, kes see olla võiks?»

«Kohe... kohe,» kibrutas Irena kulmu, nagu kergendaks see tal mõttesügavuseni jõuda. «Arvan, et see on üks ilus, oma välimuse eest hoolitsev ahvike.»

«Õigest teest oled sa väga kaugel! Ma avaldan sulle saladuse, mille reetis mulle... J. Huxley.*

Nõnda alustab oma tööpäeva sipelgas, see töökuse ja ühiskondliku organiseerituse täiuslik eeskuju, ärganud vaid kolm tundi kestnud unest.

Arvan, et meie, naised, kellel on sipelgatega nii palju ühiseid jooni, ei luba ometi, et nad hommikuvõimlemises meid ületaksid.»

SINU ARSENAL

«Elu pole romanss..., elu on võitlus... Tõsi küll, et veretu võitlus, aga meie, nõrkade naiste jaoks sageli raske ja vaevurikas. Emake loodus on oma tütardele nii mõndagi kaasavaraks kaasa andnud, aga ühtede on antud vähem, teistele rohkem. Seepärast peavad ühed naised ainult kerge liigutusega korrigeerima oma «võlusi», teised see-eest palchigis vaeva nägema. Ent tulemusriikas on see töö alati.»

Ja nagu igas võitluses on vajalik relv, nii peab ka iga

* Huxley, Julian Sorell (sünd. 1887), inglise bioloog. Tõlk.

nalne koguma endale relvavaru, komplekteerides seda vajaduse järgi.

Alustame:

Inteekinnas, mis peab olema kare. Selle võid poest osta või õmmelda ise vana käteräti tervest osast (aas külge). Ette nähtud hõõrumiseks;

plika varrega hari — pärast selja pesemist võetak vars tagant ära ja siis on tema ülesanne juba teiste kehaosade küürimine;

2 salvrätikut suurusega 30×40 cm. Kõige parem, kui need on linasest riidest. Vajalikud vahetatavate nüliskele kompresside ja lumekompresside tegemiseks;

juuksehari — kõige parem harjastest;

hari näo jaoks peab olema väike, pehme, ümmargune;

hari küünte jaoks;

hammade puhastamise vahendid;

kamm;

maniküürivahendid — vähemalt tangid naha eemaldamiseks ja küüneviil;

pimsskivi;

pulverisaator — kõige praktilisem on väike naitonpudel; kõlblik kodus ja hea kaasas kanda, väga hermeetiline;

väikesed pintsetid kulmude korrastamiseks;

pintsel (lai, pehme) puudri jaoks;

varrega peegel.

Lisaks neile vahendeile on vaja veel muudki.

Seep — kümbalus- ja näoseep, mille pead valima olenevalt oma näonahast;

kreem või vedelik mingi mahavõtmiseks;

vatt või ligniin;

toitekreem õöks;

puudrialune kreem päevaks;

puuder — nahavärvile vastav, pisut heledam kui nahk;

põsepuna;

huulepulk;

kätekreem või vedelik käte jaoks;

kõlvi vesi;

hallitsüülpriiritus;

kulmupliiats;

ripsmetušš;

kulmuvärv — pruun või must;

vesinikühlapend;

küünelakk, kui sa seda kasutad;

vahend laki maha võtmiseks (atsetoon) juhul, kui kasu-
tad lakki;

higistamisvastane vahend kaenlaaluste jaoks;

ravimtaimed — kõige hädavajalikumad, mis pea-
vad alati käepärast olema: kummeliõied, pärnaõied, salvei-
humal ja kalmus (tumedate juuste jaoks).»

ILMA VEE, SEEBI JA HARJATA ILU EI OLE.

«Tuhine ja kergemeelne naine ma kull ei ole, aga mõnikord,
ei taha seda endalegi tunnistada, tahaksin nii väga olla
ilus,» sõnas Irena, vaevumärgatav kurbusetoon hääles.

«Ilus? Sooh! On see siis naise jaoks kõige tähtsam?»
lausus Anna. «Mulle näib hoopiski, ei, ma olen selles isegi
veendunud, et «võluvuse» kõige sa remaks saladuseks on
sarm, see tabamatu ja raskesti määratletav «miski», mis
hoopiski ei olene ilust. Teatud esteetilisest väljanägemisega
peab ta muidugi seotud olema, aga seda juba ara püüa
mulle tõestada, et esteetiline väljanägemine meist endist
ei sõltu.

Võta näiteks nägu: et see oleks meeldiv ja veetlev, ei
pea see tingimata ilus olema. Tuleb vaid pisut hoolt kanda,
lõepoolest, mitte palju.»

«Muidugi, mitte palju,» segas jutu vahele Irena. «Jät-
kub, kui kaks korda kuus käia heas kosmeetikakabinetis,
maksta hulk raha ja kui palju veel neid purke kosmeetiku-
midega vaja läheb!»

«Tõsi, ka sel viisil võib hoolitseda oma välimuse eest,
kui aega ja raha on. Ainult et selleks tuleb elada suurlin-
nas. Sadadel tuhandetel naistel aga pole selliseid võima-
lusi, kes pole aega või ei jätku raha või seal, kus nad
elavad, pole üldse kosmeetikut. Võib isegi juhtuda, et
puuduvad kõik kolm tingimust.»

«Just nimelt. Mida siis teha?»

«Siis tuleb hoolitseda oma naha eest kodusel viisil.»

«Ma tõesti tahaksin oma naha eest hästi hoolitseda.»

«Kui sa seda tahad, siis hakkad sa seda ka tegema.
Ainult kuula tähelepanelikult: ma jagan sinuga kõiki oma
sellelaseid teadmisi, mis veel tähtsam, ka kõike seda, mida
ma ise olen proovinud. Onneks on meil mõlemal normaalse
rasvusega nahk, kuid pea meeles, et nii väga rasune nahk
kui ka luga kuiv nahk nõuavad erilist hoolitsemist, mõni-
kord isegi ravi. Siis saab abistada ainult nahahaiguste arst,
dermatoloog.

...juhatuses aga üks väga tähtis märkus: kõike,
mida sa teed näoga, tee ka kaelaga. Paljud naised unusta-
vad ära, et neil kael on. Kui see ennast ise meelde tuletab,
on võib-olla juba hilja.

Kaela eest on vaja hoolitsema hakata varakult, kane-
kümne viie aastast. See ei tähenda muidugi, et naine, kes
sel ajal pole oma kaela eest hakanud hoolitsema, võib 30—
40 aastast (või veel vanemalt) käed rüppe lasta, ohates,
et kõik on läbi. Paremini hilja kui mitte kunagi!

Kõige tähtsam on ilu puhul puhtus, lihtsalt pedanine
puhtus. See on ilu alus.

NAO JA KAELE PESEMINE

Enne kui puudutad nägu, pesed käed puhtaks. Päeva kes-
tel ära nägu üldse puuduta, või kui, siis vaid selleks, et
parandada jumestust.

Alles siis, kui käed on puhtad, võid asuda minki maha
võtma. Päevakreem, puuder, tušš, huulevärv tuleb algi
n-õ. lahustada, alles siis pese need maha. Sel eesmärgil
määri õrnalt näole rasvast kreemi või vedelat emulsioon-
kreemi. Ainult ära sisse hõõru. 15 minuti pärast pühi lig-
nitud või vatiga nägu üle ja mink ongi maha võetud. Isegi
väga tagasihoidlikul jumestamisel on kasulik mink just
sellisel viisil maha võtta, sest nii eemaldatakse näolt ka mus-
tase ning naha erilised (higi, irdunud naharakud), mis
müüa päeva jooksul on kogunenud.

Jund on järg vee ja seebi käes. Parimad kosmeetika-
vahendid oleksid vihma- ja jõevesi, sest need on pehmed.
Kõiklik on nägu ja kaela pesta ka keedetud veega, sest
vee on palju pehmem kui harilik kraanivesi. Ent igal nai-
l pole aega ja tahtmist sel otstarbel vett keeta. Vett võib
pehmendada ka booraksiga (üks supilusikatäis poole silma-
pesukausikatte vee kohta). Noh ja äärmisel juhul võib ju
ka kraanivesi.

Ja jälle reegel — kahekümne viienda eluaastani peseme

nägu sooja veega, edasi aga leigega (muidugi sel juhul kui nahk ei ole rasune).

Seepidest püüan kasutada head seepi. Ka lasteseep on näo pesemiseks sobiv.

Kord nädalas (suvet kaks korda) pesen nägu ja kaela spetsiaalse või tavalise ümmarguse harjaga. Seebitan selle hästi sisse ja masseerin väikeste ringliigutustega nägu ja kaela, alustades laubast ja lõpetades rangluude juures. Harja tuleb tihti puhtaks loputada ja uuesti seebitada. Harjamisliigutusi alustan iga kord keskelt väljapoole. Selline pesemine puhastab suurepäraselt nahka ja on samal ajal ka õrnaks massaažiks.

Et mu kahekümne viies sünnipäev on juba möödas (ainult ära, palun, sellest kellelegi räägi), siis pesen iga päev nägu ja kaela seebitatud käte ning leige veega. Loputan jaheda veega ja nii pikalt kui võimalik. Lõpuks kuivatatan, aga kuivatamisel ei pühi mitte nägu ja kaela kuivaks, vaid surun mõlema käega käteräti (muidugi alati väga puhta) kergelt vastu nägu.

KUIDAS KASUTADA KREEMI

Kreem on veel kergelt kasutada, võtan kaminagi kätte kolme keskmise sõrme distalele pisut tootkreemi (ookreemi) ja määrin õrnalt silitavate liigutustega näole ja kaelale. Mõlema käe liigutused on samaaegsed, algavad näo ja kaela pikiteljelt ning suunduvad mõnevõrra kaldu üles- ja väljapoole — esmalt laup, siis põsed ja lõug, lõpuks kael (seda silitan kergelt allapoole). Nüüd surun mõlema käe kolm keskmist sõrme nõndaviisi kokku, et need moodustavad nagu kaks väikest labidakest. Samas järjekorras ja samades suundades nagu määrasin kreemi peale, silitan õrnalt nahka, et kreem imenduks.

Nüüd veel mõned üksikasjad.

* Siin tuleks täpsustada. Paljudel noortel (kuni 20–25 aastani) on nahk rasune. Sellist nahka pestakse sooja (mitte kuuma) vee ja seepiga ning tungunata loputatakse üle külma veega. Külma vee toimel poorid ahenevad ja rasavool väheneb. Kuiva ja normaalse naha puhul kasutatakse leiget või toaleiget vett ning loputatakse jaheda veega. Juhu, kui vesi tõstab kade toonust ja muudab näonaha vähem vastuvõtlikuks ilmastiku kahjustavatele teguritele. Kuiva naha puhul on hästi külma veega pesemine ja sage seebi kasutamine üldse ebasoovitav. J. 7.

Silmalaugude nahk, nii ülemiste kui alumiste naha, nõuab eriti õrna ja hoolitsevat ümberkäimist. Laugusid ei tohi kunagi hõõruda, vaid ainult kergelt tupsutada ja seda alustades nimetissõrmega, mis on iseseisvateks liigutusteks vähem võimeline ja omab seetõttu vähem jõudu kui teised. Alustame laugudele väga kergele liigutustega, seda peame olema kullaga ja oleks hea, kui see oleks just laugude jaoks ettenähtud kreem. Kreemi määrime ringidena ümber silmade. Seejuures peavad silmad olema suletud ja laugude lihased täiesti lõdvaks lastud. Alustame silma välisnurgast, seal mööda alumist laugu nina suunas ja edasi mööda ülemist laugu, kuni silma välisnurgas saab ringi tulla. Silmade välisnurki, kuhu aja jooksul kipuvad kinnavarbad tekkima, võime veidi tugevamalt tupsutada.



Lõpuks sead sõrmed jälle «labidakesteks» kokku ja tupsutad laugusid, s. t. iga puudutuse järel tõmbad sõrmed lahti. Pea meeles, et sõrmi mööda nahka vedada ei tohi. Tupsutad üsna tugevasti ja samas suunas kui kreemi määrime.

Lõuaalune

Lõua alla määrin kreemi pisut teisiti — kergelt sirutatud sõrmede selgadega, kusjuures käsi liigub ainult randmele. Lõuaalust võid tugevamini patsutada. Mugavam on see, et parema käega määrin vasakule poole ja vastupidi. Alustada tuleb lõuaaluse keskelt suunaga väljapoole.

Kael

Kaela nagu laugusidki ei hõõruda, vaid silitatakse pehmele liigutustega ülalt alla, alates põse alumisest osast kuni allapoole rangluud. Teed seda nii, nagu määrin kreemi, alustades et märgatavalt pikemate liigutustega. Selleks otstarbeks valid kreemi sõltuvalt aastaajast. Sellest aga edaspidi.

Iga päev ma toitekreme ei kasuta, aeg-ajalt on nahal vaja puhkust anda, et see ka ise töötada saaks. Pea meeles et niisama suureks veaks kui naha mittetoitmine ja liigne kalvada laskmine (kreemi puudumine) on ka tuletõitmine (kreemi vaheaegadeta kasutamine).»

«Seda, mida sa rääkisid kergest silitamisest ja tupsutamist, võib ju lühidalt massaažiks nimetada?» lisas Irena.

«Oo, ei! See on ainult midagi massaažiga sarnanevat. Tõelist näo ja kaela massaaži kodus teha ei tohi, seda võib teha vaid kvalifitseeritud kosmeetik. Oskamatu massaaž toob rohkem kahju kui kasu. On küllalt, kui määrada kreemi nahasse ning kerge silitamise ja tupsutamise naha verevarustust elustada



AURUVANNID

Tõsi küll, mingi mahavõtmine ja näo ning kaela pesemine puhastavad nahka üsna korralikult, aga kahjuks ainult pindmiselt. Aeg-ajalt, normaalse naha puhul kaks korda aastas, rasuse korral kord kuus, tuleb nahka puhastada sügavamalt. Seda eesmärki teenivadki nn. auruvannid.

Juukseid peida kummilaine alla või mahi õhuke kateeralt täiedalt ümber pea. Nägu pese, nagu sind õpetasid, korralikult puhtaks. Siis vala kaussi keeva vett ja hoiata nägu kausi kohal. Pea koos

kausiga kata kas lina või mõne suure riidetükiga. Niiviisi oled näoga kausi kohal 10 minutit. Selle aja jooksul vala keeva vett aeg-ajalt teekannust juurde. Põõride avanemiseks jätkub harilikult puhtast aurust, aga kui sa soovid teha oma näole erilist meelega (või kui näo nahk on ärritatud), kasuta pärnaõie- või kummelilise auru. Auruvanne on kasulik teha enne toitemaski, sest siis on toitemaski mõju suurem ja ulatub sügavamatesse kudedesse.»

KUI SOOVID, ET SUL OLEKS ILUS SILUETT

Kosmeetik, rätsep ja juuksur. Enamik meist arvab, et kolmest sõltub naise nooruslikkus ja esteetiline välimus. Selles on omajagu õigust, aga «omajagu» ei tähenda veel, et palju. Ka kõige kaunima soenguga pea koos kõige kaunima näokesega jätab ettepoole längus kaela otsas, millel on veel põikvaod, halva mulje. Ja lisa juurde veel ettepoole klivas õlad ning küürus selg, mida kahjuks ei arva ka kõige paremini õmmeldud kleit, ja ongi valmis pilt, mis pole kaugeltki ilus, aga see-eest tihti kohatav,» alustas Anna oma järjekordset loengut.

«Aga mina?» tundis Irena end puudutatud olevat. «Ma tean, et minu õlad su kriitikat välja ei kannata ja norus pea pärast oled juba mitmel korral tõelnud,» ohkas Irena. «Selgita siis mulle, millega seletada neid õigest kehahoiust tõrvalekaldumisi, ja muidugi ma ootan, et sa õpetaksid mulle, kuidas neid vältida saab.»

«Minu arvates,» vastas Anna, «on esimene põhjus selles, et naised liiguvad vähe, tunduvalt vähem kui mehed. Seda võib märgata alates esimestest sammudest kuni viimase halli juukseni välja. Meeste hegemoonia spordiga tegelemisel on kahjuks veel märgatav, aga ma usun,» lisas ta kiiresti, «et me läheme neist ka sellel alal, nagu paljudel muudelgi aladel, tingimata mööda. Kõige sagedamini on halb rüht tingitud just seda laadi liikumisvaegusest, mille vastu aitaks sport ja võimlemine. Pealegi on halb kehahoid ka tundu ja see viimane peaks naiste jaoks kõige veenvam olema»

Õige rüht, see ei ole ainuüksi väliselt ilus ja esteetiline kehahoid. Õige kehahoiu korral on lihastel kõige väiksem koormus, õige kehahoid kindlustab siseorganitele kõige paremad tingimused funktsioneerimiseks. Kõige enam puudutab see hingamist, vereringet, seedimist ja eritust.»

«Aga ütle mulle, milline see õige kehahoid on?»

Vajalik küsimus. Ideaali, mille poole püüda, peab hoidma. Ja nimelt: pea püsti (ei tohi olla kaldu ega ettepoole), rind ees, õlad sirged (selgrookamerused on loomulikult kergelt märgatavad), kõht sees, põlved sirged. Paljud naised mitte ainult ei istuvad, vaid ka kõnnivad

Normaalse kehaehitusega inimene, kellel on vale kehahoid, võib õige rühi suhteliselt kergesti saavutada: sellel on vaja süstemaatiliselt sooritada vastavaid harjutusi. Kõige tähtsam kõikidest vahenditest on see, et õige rüha hoidmine peab harjumuseks kujunema. Seega on suur tähtsus teadlikul enesekontrollil.»

«Sul pole spetsiaalsete harjutuste sooritamine häda vajalik. Tean, et sa hakkad kodus võimlema, külma puha päevastel jalgsimatkadel, ujumas.

Halva rühi põhjuse juured on minu arvates nn. kerg-
kutsetöös. Kergus seisab siin selles, et töö ei nõua peaaegu
mitte mingisugust füüsilist pingutust, vaid vasitab ka
seismise või istumisega seitsme-kahaksa tunni kestel.

Istudes töötamine, kas siis ametnikuna kontoris, peatajana vihikuid parandades või töölisena tööpingi taga, on alati ühtviisi istumine: pea ette kummardatud, käed ees, jalad nii puusaliigestest kui ka põlvedest kõverdatud

Ja elivisi pikki aastaid, seitse-kaheksa tundi päevas. Ja ära unasta, et kui naine oli tütarlaps, istus ta palju aastaid koolis, küürus ja kõveras (võib-olla ka ainult selle pärast, et teda vähem näha oleks).

Kujuta ette, juba XVI sajandi lõpul pöörduti tahелеpanu
sellele, et inimesed, kellelt elukutse nõuab istumist, peavad
võimlema. Aga tol ajal piirduti teoreetiliste arutlustega,
võimlemist kasutati

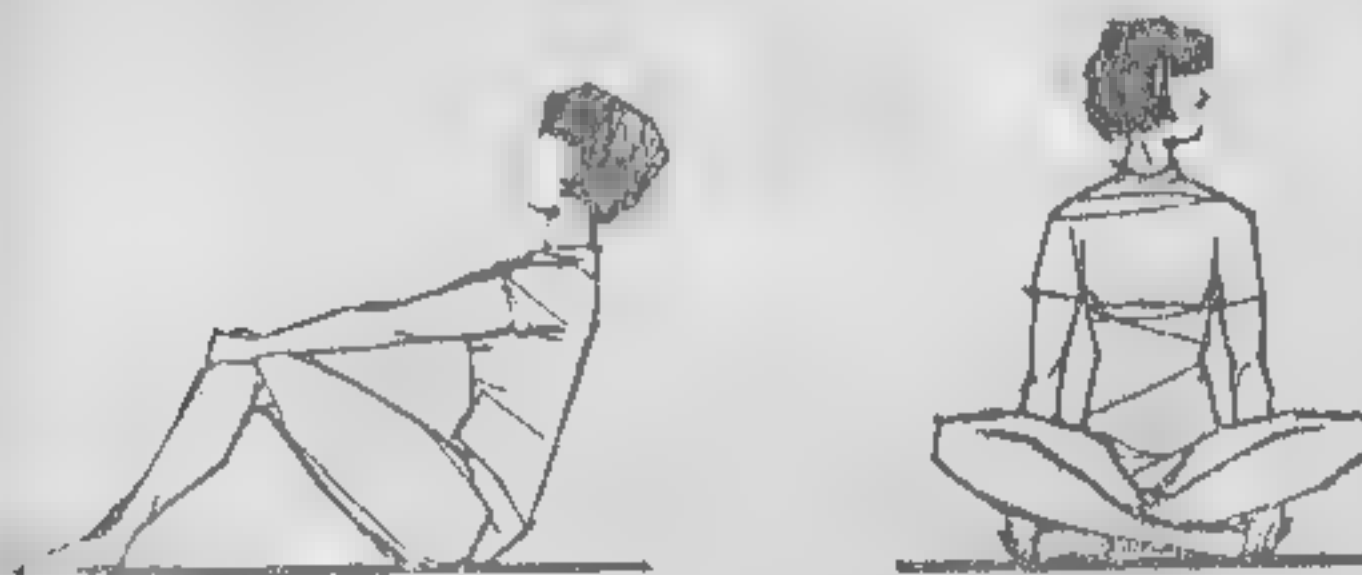
Võimlemist koolides ja suuremates ettevõtetes, peamiselt tööstusettevõtetes, alustati meil alles enne Teist maailmasõda, tõeliselt massiliseks on see muutunud nüüd.

Suur tähtsus on veel tööhügieenil. Võivad ju halba rühti põhjustada ka töökoha vale valgustus, liiga madal või liiga kõrge laud, kasvule mittevastav taburet või tool, tooli seljatoe halb kontsruktsioon. Hea tahtega saab kõik need vead kõrvaldada. Aga mis puutub harjutustesse, et säilitada head rühti või parandada halba, siis pole mingit takistust, et neid harjutusi ei võiks hommepäev alustada.

peahoitu annavad kaela hea lihaskond ning liikuvus. Iga kõi ke on võimalik saavutada spetsiaalsete harjutuste abil. A. lugepikesena need loomulikult mõju ei avalda, aga peanest kuu aega kestnud harjutamist märkad tulemusi kind-

1. Kõõl, jalad põlvedest kõverdatud, käed ümber põlved tugevasti taha sirutatud. Nüüd kallutad end tagasi, kuni käsivarred oleksid sirged ja abaluud kokku puutunud. Sellest asendist sooritad peakallutusi taha. Peakallutamise ajal pead kaela hästi palju venitama ja tagasi kallutamisel vastu kaela suruma. Sisse hingad tagasi kallutamise ajal. Harjutust sooritad 10 korda.

Briti efektne see harjutus pole ja võib näida ka mitte
inimusiivsena, aga ta kasutegur on koguni kolme-
kord ülgade väljasirutamine, mõju kaelaosa lülisam-
ja lõuaaluse lihaskonna tugevdamine. Viimases võid
olla, kui asetat ühe käe pea tahakummardamise ajal



11. Rististe. Õlad sirged, põidadest hoiad kätega kinni. Peades «üks, kaks, kolm», pöörad pead energiliselt kolm korda ühele suhkule, «neli» — on pea otse. Sedasama kordad kolm korda teisele poole. Pead pöörete ajal ette kallutada ei tohi. Harjutust sooritad 4—6 korda kummalegi poole.

III. Toengpõlvitus, peopesad õlgade lauselt maas, sõr-
des, õlad ja puusad kehaga risti. Keharaskus peab
oma võrdselt nii jalgadele kui kätele. Selles asendis
rihtlad pearinge. Neli korda alustad eest alt, siis vasa-
le, taha, paremale, ja 4 korda eest alt, paremale taha,
kule. Harjutust kordad 3—6 korda kummalegi poole.
meeles, et pearingid oleksid võimalikult suured.



IV. Rististe (õlad sirged), käed rusikas, rusikad asetatud teineteisele ja lõug toetatud nendele. Kõünarnukid on õla kõrgusel ja võimalikult kõrvalt vund. Sooritakse peapainutusi ette, surudes samal ajal kätega vastu. Pärast nelja painutust lasend käed vabalt ette rippu ja mõne hetke pärast võtad jälle endise asendi. Kordad harjutust 6–8 korda. Sisse hingad pea ülestõstmise ajal pärast painutust.



V. Lamad* kõhuli, käed sõrmseongus kuklal, kõünarnukid ülal ja taha surutud, abaluud kokku surutud, pea ülestõstetud. Sooritakse peapainutusi taha, samal ajal kätega vastu surudes (seongus sõrmedega surud pea alla). Lihaste lõdvestuseks toetad pea vastu põrandat. Sisse hingad peatahapainutamise ajal. Harjutust kordad 8–10 korda.

OLGU ÕGVENDAVALD HARJUTUSED

Eltepoole kaardus õlad lisavad isegi väga noorele naisele oma paar head aastakest küll. Noorusliku silueti korral on sirged õlad kohustuslikud.

* Kõiki harjutusi, mis sooritatakse istudes või lamades, soovitan sul teha sisse hingates ettenähtud tekil või suuremal rütmil. Alati pole see võimalik, kuidas ja pealegi on ta kulum, nii et kokkupuude põrandaga võib teki all tekkida tunde, aga hommikuvõimlemine peab alati meeldivalt elama, nagu Aator.

Elmised harjutused avaldasid teatud mõju ka selja- ja kaelale, aga nende mõju oli siiski passiivne. Nüüd annan sulle rea harjutusi, mis toimivad dünaamiliselt, aktiivselt. Need aitavad kaasa õlalihaste kokkutõmbumisele, rind- ja kaelalihaste arendamisele, lülisamba õgvendamisele.

Aga enne veel, kui me nende harjutuste juurde asume, annan sulle ühe küsimuse: «Ütle, palun, mis on seis-»

«Oo, seismised võivad olla väga mitmesugused: järjekorras, trammipeatuses, või kui ajame juttu meie poolt ja lugupeetud inimesega, kes parasjagu ise seisab kellegi varvastel trammis...»

Pea, peal Mul on juba selge, et sa midagi ei tea. Kuula nüüd tähelepanelikult.

Seismine on meie selline kehaasend, mille korral on kõik lihased tegevuses. Sa ei kujuta ettegi, kui palju kalorit kulutab su organism seismise ajal rohkem kui istumise ajal. Mida see näitab? Aga sedasama, mida juba ütlesin, et kõik lihased töötavad: järelikult võib seismist kasutada harjutusena. Kõigele lisaks on see väga tähtis harjutus, muudab õige rühi harjumuseks.»

Ei, see on juba liig. Sa ei või minult ometigi nõuda, et ma näiteks järjekorras seistes etenduse annaksin.»

Ära nüüd nii keevaline ole ja kuula tähelepanelikult.

Kujuta ette, et sa seisad järjekorras või trammipeatuses ja sooritad seismise harjutust: kannad koos, põiad teineteisest umbes rusika kaugusel, pea sirutatud õlgade vahelt lõuna surud seejuures kergelt allapoole, s. t. kaela õlad sirutad välja, abaluud kokku, põlved tugevalt alla harjutus ongi valmis. Pärast lühikest pinget all tõstad lihased lõdvaks ja viid parema jala pisut kõrgemale. Seejärel võtad jälle õige kehahoiu ja pärast lõdvestust viid vasaku jala kõrvale. Niiviisi «valvel-vabalt» harjutades (aga aega sul selleks jätkub) ei jõua sa veel ringigi minna, kui sinu järjekord on käes ning sa pole oma kaltsust raasugi lasknud kaotsi minna.

Pärast seda sissejuhatust läheme nüüd spetsiaalsete harjutuste juurde.

Ahaal Aga et me alles läheme nende harjutuste juurde, siis lisan veel midagi: ka poest kojumine sobib õige kehahoiu harjutamiseks. Kujuta vaid ette, et said viimase vee- ja kilo taist sinki ja lähed siis uhkelt, püstipäi, rind ees, lüü sammu puusaliigesest, mitte põlvest alustades koju nagu tõeline lemekulbi kuniriganna.

Ja lõpuks oled jõudnud ka harjutused ära teha.

I. Lamad kõhuli, käed küünarnukkidest kõverdatud peod teineteisel, laup pihkudel varbad välja sirutatud põiad koos (harjutuse kergeidamiseks võid varbaotsa pista kapi või kušeti serva alla). Nüüd painutad ülakeha üles taha ja sirutad käed kõrvale. Ära tõsta lõuga üles, ära lase käsi alla vajuda. Seejärel tagasi algasendis. Sisse hingad keha lõdvestuse ajal. Harjutust sooritad 6-10 korda.

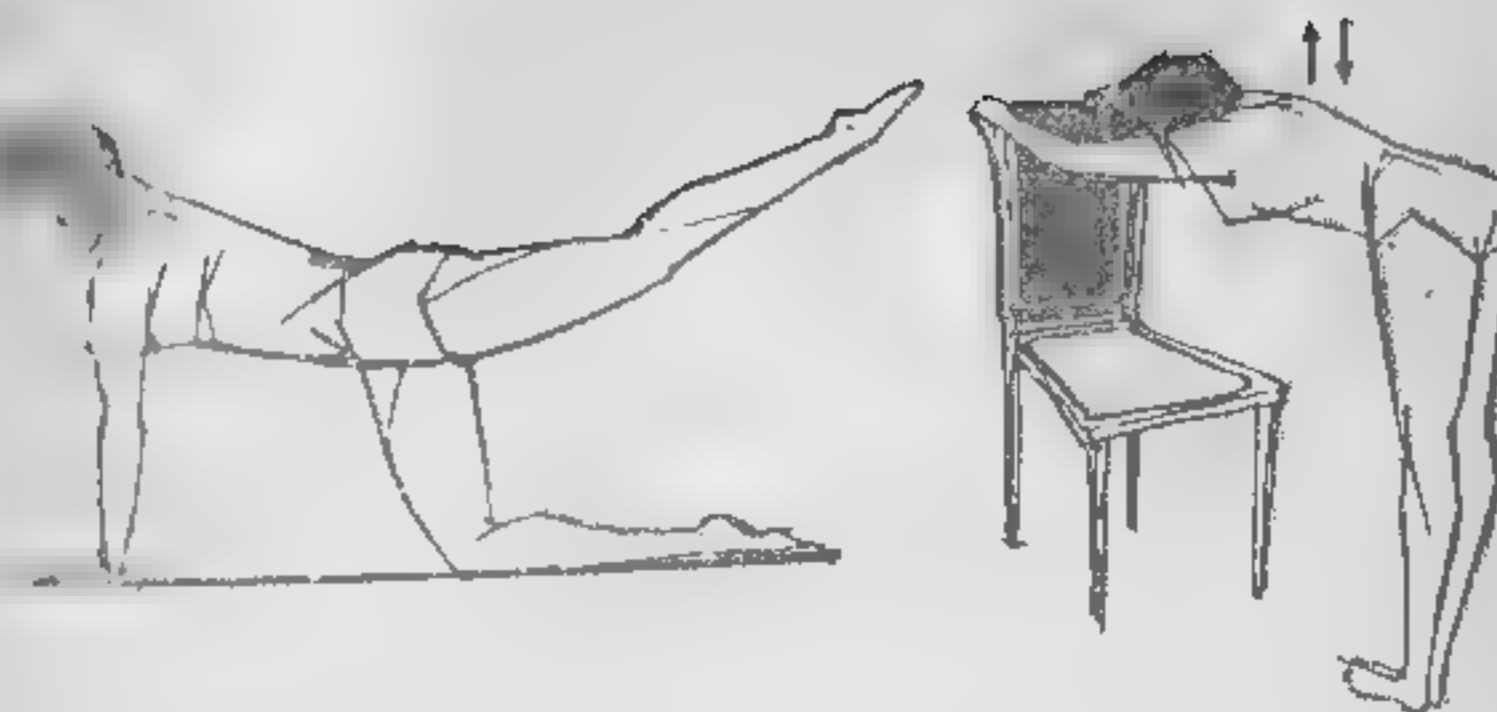


II. Lamad selili, jalad kõverdatud, põiad võimalikult tuharate lähedal, käed kõrval, peopesad vastu põrandat. Õlgade alla võid panna mitmest tekist või muust sellesarnasest kokkupandud väikese padja. Rindkere sirutad ette. Seda teed nii, et tõukad rindkere peopesadega põrandast lahti ja toetud pea peale. Seejuures pane tähele, et keha alumine osa (kuni taljeni) oleks vastu põrandat surutud. Sisse hingad sirutuse ajal. Harjutust sooritad 5-8 korda.



III. Toengpõlvitus. Käed ja puusad on kehaga risti. Käed toetuvad õlgade laiuselt vastu põrandat, sõrmed ees. Jalad veidi harkis. Parema käe viid ette üles ja samal ajal vasaku jala taha üles. Surge jalg vii nii kõrgele kui võimalik. Aluses ralgasend ja siis vahetus: vasak käsi ette üles, parem jalg taha. Kordad harjutust 6-8 korda. Sisse hingad jala ja käe tõstmise ajal.

IV. Seis d väikeses harkseisus (või on põiad päris koos) panna sammu kaugusel toolist, lauast või millestki muust. Nüüd hakkad keha rütmiliselt painutama. Alusta palnutust puusadest, mis on ülakehaga täisnurgi. Käed



trüta ette ja hoia mõnest esemest (aken, laud) kinni. Käed on küünarnukkidest sirutatud ja asetatud pisut laiemalt kui õlad; jalad on põlvedest sirged, samuti õlad, pea kergeti tõstetud, aga mitte püsti. Sellest asendist sooritad kas nvald kehapainutusi alla või kergeid rütmilisi rindkere-



painutusi üles-alla. «Üks» — kummardus ette; «kaks, kolm, neli, viis» — painutused alla; «kuus» — uuesti algseis. Ära unusta vabalt hingata. Harjutust kordad 4—6 korda.

V. Põlvitad mõlemal põlvel (jalad koos), käed vabalt üles, peopesad ette pööratud. Olad sirged, kael välja sirutatud, pead ära käte vahel hoia. Sooritad kogu kehaga vaba kummarduse ette (õlad sirged) ja lähed samal ajal istesse kandadel. Liikumine toimub erandita ainult põlve- ja puusaligestest. Käsi ära alla lase, nad jäävad kogu aeg ühte ja samasse asendisse. Ka pea peab olema liikumatu. Kui rind puudutab põlvi, lased seljalihased lõdvaks; kui peod on puudutanud põrandat, lased ka käte lihased vabaks ning pea vabalt alla.

Seda harjutust kutsutakse jaapani kummarduseks. Algseisu — põlvitusse — pöördud tagasi nii, et tõukad end peopesadega põrandast lahti, pigutades samal ajal seljalihaseid. Seejärel ajad keha aeglaselt püstiasendisse ning tõused põlvitusse. Lõpuks lased käed kõrvalt alla. Sisse hingad kummarduse ajal, välja sirutuse ajal. Harjutust sooritad 4—8 korda.

KÕHULIHASTE HARJUTUSED

Tuleta meelde, on olnud aegu, millal moes olid laiad puusad ja kõrge rind, on olnud aga ka aegu, kui moes olid kitsad puusad ja madal rind. Ja huvitav, kohe muutusid kannased oma vormidega kas puusadest kitsaks või rinnast lamedaks.

Üldiselt võivad rind ja puusad naisel ju olla, aga mis kõhtu puutub, siis see pole küll kunagi moes olnud, vähemalt Euroopas mitte. Kõhulihaste tugevdamine ja lühendamine on esimene ja kõige tahtsam samm teel saledusele. On rida harjutusi, mille süstemaatiline tegemine aitab sul likvideerida seda tõepoolest ülearust kumerust.

I. Lamad selili, käed on sirutatud piki keha, peopesad vastu põrandat. Tõsta põlvedest sirged jalad umbes 30 cm kõrgusele, kaks korda aseta põid kergelt põiale ja langeta



jalad. Harjutust kordad 6—8 korda. Ära unusta hingata.

II. Lamad selili, käed on sirutatud üle pea ja puhkavad põrandal. Tood käed energiliselt ette ja tõused samal ajal kiiresti istesse (pöidasid püüa mitte tõsta; algul võid harjutuse kergendamiseks pista põiad kapi või diivani ääre

üles). Olad sirged, viid käed kõrvale õlgade kõrgusele ning tõutud nendega kaks korda taha. Lased siis käed alla langetada ning laskud aeglaselt selili. Harjutust kordad 5—6 korda. Sisse hingad käte ettetoomis ajal.

III. Lamad küljeli, alumine käsi välja sirutatud (võib ka kõhnarnukist kõrverdatud olla), pea on asetatud käsi-äärtele, pealmine käsi toetub peopesaga puusale. Tõsta kolmist jalga üles (põlv sirgel) ja lase alla. Harjutust kordad 8 korda. Siis pööra teisele küljele ja korda teist harjutust. Sisse hingad jala tõstmise ajal.



IV. Oled põlvili, põlved umbes poia kaugusel teisest (et pöid mahuks vahele), varbad vastu pörandat. Suunaga sissepoole nii, et ühe jala varbaotsad puudutavad teise jala varbaotsi. Käed on asetatud puusadele või veidi allapoole. Sooritate suge keha kallutusi tana. Lükumise toimub ainult puusaliigestest. Oled sirutatud, lõug all surutud. Harjutust kordate 6–8 korda. Sisse hingate tahakalutamise ajal.



V. Lamate selili, käed piki keha, peopesad vastu pörandat. Jalad tõstate vertikaalselt üles ja imiteerite jalgrattasõitu: poolad joonistavad väikesi ringe (ringi ülemises punktis olge jalad sirged). Mõne ringi järel sirutate jalad täisnurga üles ning lasete need alla pörandale. Kordate harjutust 4–8 korda. Pea meeles! Jalgrattasõitu tuleb imiteerida aeglaselt ja korralikult.

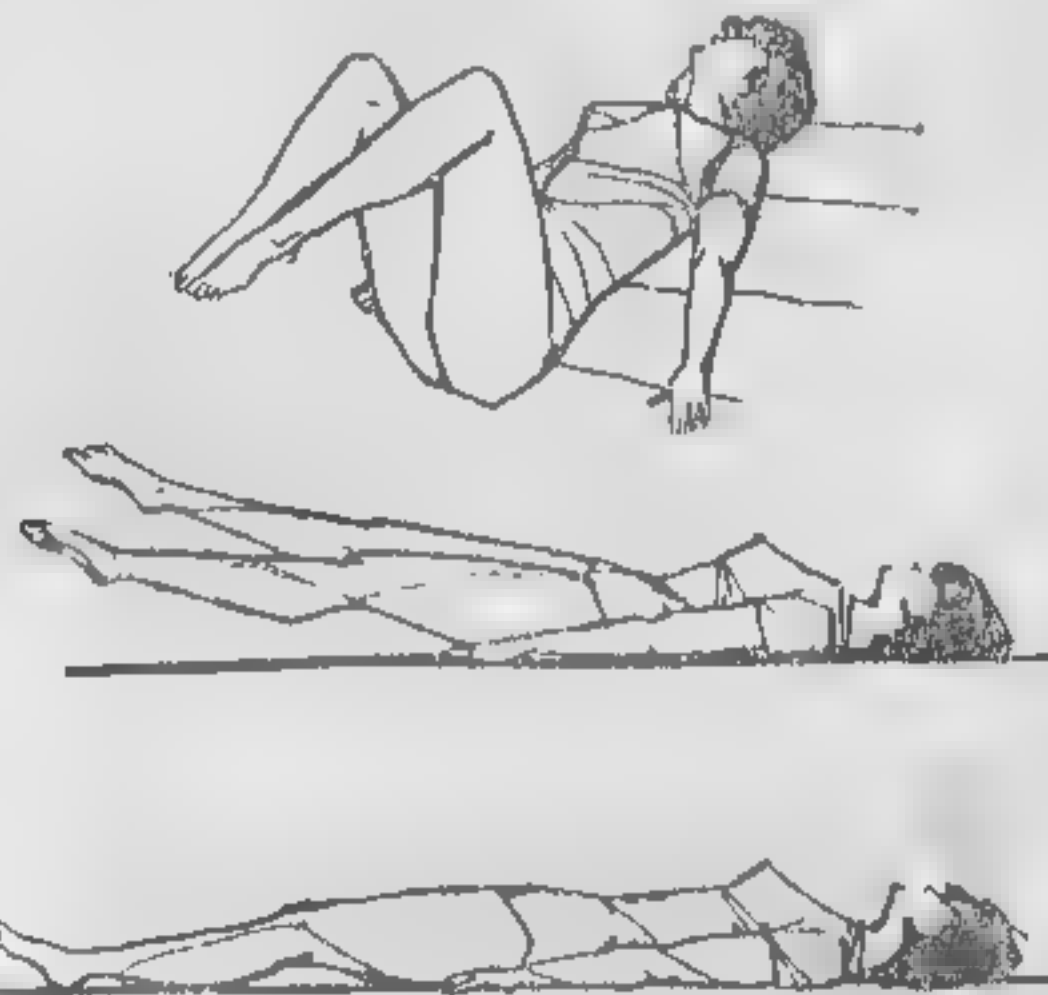
VI. Istute, jalad ees, peopesad puusade kõrval vastu pörandat. Lähed üle rististesse ning asetate käed põlvedele. Kaks korda vajutate kõvasti kätega põlvedele ja sirutate jalad jälle välja, asetades käed puusade kõrvale, pihud vastu pörandat. Oled ja pea on kogu aeg välja sirutatud.



õige rististesse korral võimalikult tuharate ligidal, tugevalt harkis. Harjutust kordate 6–8 korda.

VII. Sisetad iläppega lähed rististesse (jalgi rühti: oled sirutatud, põlved harkis) ning tagasi algasite. Tõustes toetute tugevalt pöidade väliskülgedele, mis on võimalikult tuharate ligidal, ja tehes kätega lükumise lükutuse ette, sirutate jalad põlve- ja puusaliigestest sirgeks. Harjutuse viimases järgus asetate pöiad ilässi asendisse. Harjutust kordate 4–6 korda.

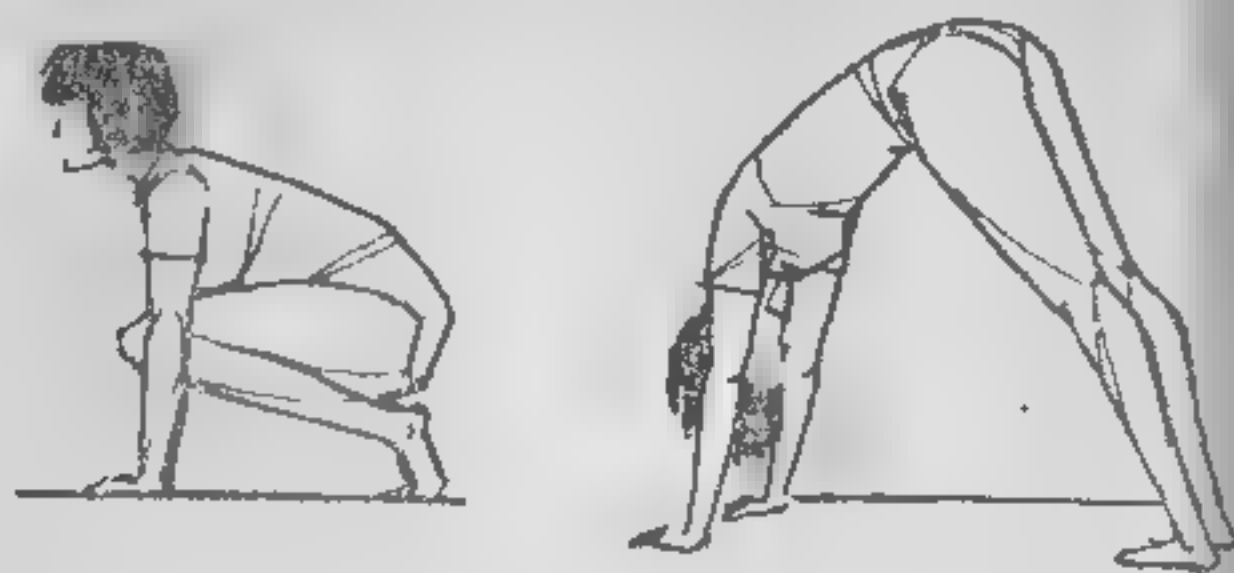
VIII. Lamate selili, käed sirutatud kehast pisut eemale, jalad vastu pörandat. Ujud konna, aga ainult jalgade. Jalad tõmbate vastu rinda nii, et põlved on harkis,



aga kannad koos (aeglane liigutus). Seejärel sirutate jalad külgede suunas alla (nagu kaabiksid kandadega). Kui jalad puudutavad pörandat, viid nad kohe kokku (mõlemad liigutused on kiired). Harjutust kordate 6–10 korda. Ärge unustage korrapäraselt hingamist! Hingamise rütmi dikteerib sulle harjutus ise.

JALGADE HARJUTUSED

Nüüd ja lõpuks on järg jalgade käes. Naised, kellel on istuv eluviis ja kes lisaks sellele armastavad kanda kõrge kont-
mõõdu jumatseid, kõnnivad üldiselt väga halvasti. Järgmised harjutused aitavad seda viga parandada.



I. Kükivad varvastel, põlved koos. Kätega toetud vast põrandat, peod põidadest üsna kaugel. Nüüd lükkad põlved sirgeks, puusad kerkivad üles, aga kannad laskuvad põrandale (vähemalt peavad laskuma, selle harjutuse juures on see väga tähtis). Siis tagasi kükki ja lõpuks keh sirutus. (Harjutus meenutab «kassiküüru».) Algul tule seda harjutust sooritada 3–4 korda, siis 8 ja isegi 10 korda. Kerge valu lihastes järgmisel päeval tõendab, et harjutus on mõjunud.

II. Lamad selili, käed piki keha. Kõverdad kiire liigutusega jalad ning tood nad võimalikult rinnakorvi ligi, sirutad siis välja ja langetad aeglaselt põrandale (põlved sirged). Sooritad harjutust 5–8 korda. Sisse hingad jalgade kõverdumise ajal.

III. Harkhüpe, põiad paralleelselt. Algul vota harjutuse kergendamiseks suur harkseis, pärast väiksem. Sooritad keha kummardusi ette, nii et sõrmed puudutavad põrandat. Põlved peavad olema sirged. Algul see sul ilmselt ei õnnestu, mõne aja pärast aga puudutad oma suured rõõmuks põrandat terve peoga. Harjutust sooritad 5–8 korda, välja hingad ettekummardamise ajal.



IV. Lamad selili. Kõverdad parema jala ja haarad vasaku käega paremast põlast kinni. Parema käega surud parema põlve sirgeks, siis kõverdus, jälle sirutus jne. Vasaku käega hoiad kogu aeg põlast kinni, paremaga aga toetud sirutamise momendil põlvele. Algul, kui põlve sirutamisel istab sulle raskusi (aga nii see ilmselt on), võid jalg pisut põrandalt kergitada, aga jala pead põlvest iga kord lõpetsti välja sirutama. Esialgu kordad harjutust kummagi jala kohta 2 korda, iga kord 3 kõverdust, pärast võid mõnena 5 korrani.

Lahелеpanut Harjutused I ja IV on väga intensiivsed: ilmsel sul ettevaatlik olla. Ära esimese korraga nii palju istu, et su lühikeseks tõmbunud lihased kohe välja venivad. Kui üle pingutad, võivad lihased paar päeva valutada. Siis on sul muidugi minule pretensioone, et olen käsitööd halbu harjutusi teha! Pea mees, ka võimlemise kohta kehtib rahvatarkus: tasa sõuad, kaugele jõuad.

Kõiki harjutusi korraga sa loomulikult sooritama ei suuda. Vali üks kuni kaks kaela, õlgade, kõhu ja jalgade harjutust. Ja just need, mis sinu vigu aitavad parandada. Mõnulle valitud harjutusi järjest mitme päeva kestel homotüüpvõimlemise ajal, mida ei tohi mitte tegemata unustada, kui tahad, et sul oleks ilus figuur. Mõne aja pärast on vaja harjutusi vahetada, sest igaühel neist on antud teatud aja küll sarnane, kuid siiski mõnevõrra teistsugune mõju.

KUI SEISAD PIDEVALT

«Kui ma nüüd sind õigesti mõistsin, Anna, siis töö, mis nõuab istumist, pole üldsegi naisterahvale sobiv töö. Nii et kes meist aga saab, peab püüdma sellise elukutse poole, mille korral töö ajal tuleb seista. Siis on naisel ilus figuur ja hea enesetunne. On mul õigus?»

«Ma ütleksin, et su järeldus on isegi vale,» vastas Anna. «Sa laksid ühest äärmusest teise, aga igasugused istumised on ülepea halvad asjad. Nii pidev istumine kui ka lühike töö ajal on organismi jaoks ebasobivad, mis on üldiselt kahjuliku mõjuga.»

«Sind huvitab, siis jagan sinuga meeleldi oma kogemusi. Pikaajaline istumine ei ole tervisele kasulik (koos sellega, et see on ka naise ilule), aga pikaajaline seismine töö ajal on isegi kahjulik olla. On teada kutsehaigused,

mis on põhjustatud pidevast seismisest, näiteks lampjalad ja veresoonelaiendid. Ennekõike puudutab see selliseid elukutseid nagu juuksurid, ettekandjad, kangrud ja ka müüjad.

LAMPJALAD

Paljudel inimestel on vale põiakuju: põjavõlv on lamenenud. Lapsepõlves on see viga spetsiaalsete harjutuste abil üsna lihtsasti parandatav, ent enamik lapsevanemaid pöörab oma laste sellistele pisidefektidele üldse tähelepanu või pole neist ülepea teadlikud.

Kujuta siis ette, et tütarlaps, kelle põiad on juba lamenenud, asub tööle juuksuriõpilasena. Kõval põrandal seismine ja põidade pidev koormamine oma keha raskusega mitme tunni jooksul päevas viib säilinud kumeruse täieliku lamemenemiseni. Siinjuures ei tohi unustada, et lampjalad mõjutavad kõnnakut ning rühti.»

«Aga kuidas on võimalik kindlaks teha, kas põia tõu või, nagu sa ütlesid, põia kumerus on õige?»

«Lamppõidade kindlakstegemine on väga lihtne ja igaüks võib seda ise teha; peab ainult teadma, milline see õige põiakuju on.

Et tundma õppida oma põia ehitust, pead talla millegagi kokku määrima, näiteks päevitusõli või musta kingakreemiga. Siis aseta põrandale põiast pisut suurem tükk valget paberit ja astu sellele määratud tallaga. Jalad peavad asetsema lähedikkude teineteise kõrval, nii et keha raskus jaotub võrdselt mõlemale jalale. Keha olgu sirgel. Sellest tallaosast, mis puutub põrandaga kokku, jääb paberile nähtav jälg. Nüüd võta pliiats.



ühenda joonega jälje siseäärte servad, jaota jälg põikjoonega pooleks (nagu joonisel sulle näitan) ja joon jaota kolmeks võrdselt osaks. Kui sinu jala jälg mahub ristlõike ühele kolmandikule, on põia kumerus õige, kui jälg ulatub poole ristlõikeneni, siis tähendab see, et seisukord on juba ohtlik. Mida siis lamenenud põia omanik peaks ette võtma?

Peab pesema puhtaks kokkumääritud tallaalus, panema jalga ilmastikule vastavad jalatsid ja minema otsekohe arsti-ortopeedi juurde. (Hoidku õmbleja juurde

1, kelle kohta naabrinaine rääkis, et valmistab ruseid ortopeedilisi sisetaldu ning neile vastavaid ja sugugi mitte kallilt!)

It arst on see, kes määrab õiged ortopeedilised talad ja spetsiaalsed harjutused.

on su tähelepanu juhtida veel teisele asjale. võib isegi täiesti normaalne põid muutuda lampjalaks, kui naine töötab päevas mitu tundi seistes, pealegi talades bivate jalatsites.

Kõige sagedamini ettetulev põia deformatsioon, mis tekib pikaajalise seismise tagajärjel, on põia eesosa lamemenetus (põia ristvõlvi kaare vähenemine). Kõndimisel tekib see ebameeldivaid valusid, samuti naha paksenemist sellel kohal.»

Kas seda vältida pole võimalik?»

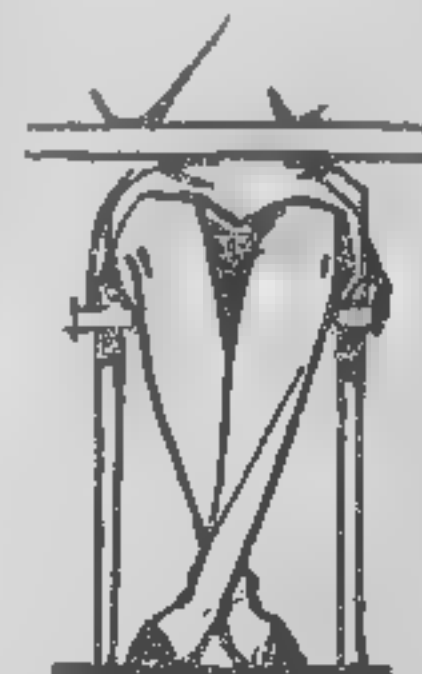
Itena näis ilmselt ärritatud olevat. «Midagi peavad ju need tuhanded juuksurid, ettekandjad ning teised seistes töötavad naised ette võtma!»

Loomulikult on võimalik vältida. Vaja on ainult tahtmist ja teada, kuidas seda teha. Kõigepealt on vaja seistes talades kanda pehme paksu tallaga jalanõusid.

Aga viimasel ajal, munde, näeme seistes töötavatel naistel, eriti müüjatel, järjest sagedamini jalas spetsiaalselt jalatseid (madala säärega, nõõritud ümber pahkluu). Nende jalatsite pealsed on valmistatud riidest. Lahtine kand ja lahtine varvas võimaldavad õhu juurdepääsu jalgale. Kõik seistes töötavad naised peaksid kandma selliseid jalatseid, sest need loovad jalgade jaoks väga head, loomulikud tingimused.

Igal vabal hetkel tuleb istuda ja asetada jalad puhkevõrdsusse (jalad risti, põiad toetuvad väliskülgedele). Sellel mitte kõige esteetilisemat istepositsiooni külas olles ja pargipingil ei arvata, küll aga kui profülaktilist mõju avaldab töö juures (ka püsti seistes), kui jalas on pehmed mugavad kingad. Põiad võivad olla risti või paralleelselt; kui paralleelselt, siis nii teineteise vastas, et sisemised küljed puutuvad täiesti kokku ja keharaskus langeb väliskülgedele.

Põidade väliskülgedel seismine peab olema lühiajaline, näiteks üks minut, tunnis 3—4 korda.



Ja lõpuks on naiste käsutuses, kes muretsevad oma poegade kumeruse pärast, terve rida profülaktilisi harjutusi. Neid tuleb sooritada paljajalu kas toolil või pingil istudes.

I. Pöiad on paralleelselt, umbes rusika kaugusel teisest. Varbaid tõstad nii kõrgele kui võimalik, kanna jäävad põrandale.

II. Pöiad on paralleelselt. Varvaste kokkutõmbamine ilma et nad põrandast eemalduksid. Pöiad on kogu aeg põrandal.

III. Haara varvastega paberinutsakut, nõõri, kivikeid (harjutada on mugavam kummagi pöiaga eraldi).

Kõiki neid harjutusi on kasulik sooritada supluse ajal.

Teise harjutuste gruppi, mis aitavad vältida lampjalgsust, kuuluvad kõndimine, jook ja hüplemine. Paljajalajooks mõõda vihma- või kastemärga rohtu ergutab hästi põidade verevarustust.

Kasulik on ka jooksmine peenikese kruusa või liiva põhjaga madalas vees, samuti kõndimine ebatasasel raietisel pinnal elastsetes pehmetes õhukese tallaga jalatsites.

PALJAJALU KOND VARVASTEL. Vaja on tõusta nii kõrgele varvastele kui võimalik, sest madalal kõnd on pigem kahjulik kui kasulik. Varvastel tuleb kõndida tagaspidi kui tagurpidi.

KOND — KAND JA VARBAD. 8 sammu kandadel, varbad nii kõrgele kui võimalik, 8 sammu varvastel nii kõrgele kui võimalik, muidugi väikeste sammudega. Liikumine toimub põhiliselt puusaliigestest, põlvedest on jalad peaaegu jäigad. Harjutus on intensiivne, nii et algul tuleb seda sooritada 3 korda, kui aga lihased on juba treenitud, võetakse minna 8 korrani.

Ka tagurpidikõnd on suurepärane lampjalgsust vältida aitav harjutus. Näiteks seistes vasakul jalal, viime parema jala taha ning toetume varvastele. Seejärel tuleb keharaskus varbaile kanda ja põid aeglaselt põrandale lasta, et raskus langeks ka kannale. Selle harjutuse põhiline mõte seisneb keharaskuse ülekandmises ja kanna aeglasel langetamises. Siis tuleb viia taha parem jalg ja kanda keharaskus sellele jalale jne.

Igasugune hüplemine (lk. 135) mõjub hästi põialihaste tugevdamisele ning ühtlasi põidade kumerusele.

Vaja on meeles pidada, et ilus kõrge põid on ikkagi auhind igapäevase harjutamise eest.

NOVELAIENDID

Vereoonelaiendid on mõnikord isegi ohtlik kutsehaigus, mis ohustab seistes töötavaid inimesi, pealegi on nad tavalised. Jalgadele tuleb pöörata tõsist tähelepanu ning vereoonelaiendite tekkimist kõigi vahenditega ära hoida. Vereoonelaiendid tekivad inimestel, kellel veresoonte seinad on lihtselt nõrgad (õhukesed) või on verevool mingil määral takistatud.

Vereesoonte seinte paksemaks muutmiseks retsept kahjuks puudub, aga vereringet võime ergutada väga lihtsalt. Juba väga vähene varvaste liigutamine avaldab ergutavat mõju alumiste jäsemete vereringele. Samasugust mõju avaldab paigalkõnd ja jalalt jalale tammumine. Kui on kalduvus veresooneelaiendite tekkimiseks, on vaja jalad puhkeasendis (istumise ajal) kõrgemal hoida. Samuti on soovitatav magada ja lamada nii, et jalad on pisut kõrgemal kui keha. Sel otstarbel paneme kiilu madratsi alla, kui meie eesmärgiks on konstruksioon seda aga ei luba, siis tekid kokkupandult lina alla.

Enne puhkama minekut on vaja selili olles paljajalu harjutusi sooritada. Üks paremaid harjutusi on töö- ja puhkeajal «jalgrattasõit» (lk. 32).

Valides teisi jalgade harjutusi, mida ei saa sooritada lamavas asendis, tuleb meeles pidada, et veresooneelaiendite korral on madalas kükkistes harjutused vastunäidustatud.

KEVADISED MURED

«Vasta, Anna, mis minu näoga lahti on! Laubal ja kõrvalde juures on mingisugune nahaekseem.» Irena vedas sordiga mõõda «ohustatud» paiku. «Siit-sealt nahk kestenud ja sügeleb nii tugevasti, et ainult tänu tugevale tahtele pole ma seda veriseks kratsinud. Ometi on mu näo nahk täiesti valge nagu lumi, aga kevadise lumemineku ajal hall ja ebameeldiv.»

«Kevadine lumeminek, kevadised sajud — siin ongi loogu naja tuum. Kalendri järgi on kevad juba alanud, miks te ei peaks siis ka sinu näol endast märku andma. Palju-

del naistel, minul ka, on kevadel samad hädad. Ohtlik ega püsivad need pole, küll aga ebameeldivad.

Meie enam-vähem normaalse ja küllalt tundliku naha eest on nüüd vaja teisiti hoolitseda.

Mitme päeva jooksul ära nägu ja kaela seebiga pesa. Ohtul pärast mingi mahavõtmist kasuta naha puhastamiseks paari leiges vees leotatud kuivanud saiatükki. Pärast loputa nägu külma veega või pühi üle taimeõliga (maisõli-, päevalilleõli) ning kuivata ligniiniga.

PARNAÕIETEE MEEGA

Mõni hetk pärast pesemist ja kuivatamist tupsuta nägu kaela vatitampooniga, mis on niisutatud pärnaõieteega (tubli näpuotsatäis poole klaasi keeva vee kohta); tee olg 15 minutit kaane all tõmmanud. Tee sisse lisa natuke mett. Selline tee mõjub nahale toniseerivalt, puhastab seda, muudab selle pinguldatumaks ja õrnemaks, kaotab ära naha lõhenemise ja kestenduse. Pärast vatiga tupsutamist pole vaja nägu kuivatada. Nii saab nahk kogu hinnalise vedeliku endasse imeda.

Kevadel, kui nahk on ärritatud, vahetan ka öökreemi. Kui talvel kasutan munakreemi või rasvast vitaminiseeritud kreemi, siis nüüd lähen üle klorofüllikreemile.

Pärast õhtust kasutamist pane klaas pärnaõieteega ööseks jahedasse, et hommikul uue tee keetmisele mitte aega raisata, ja kui oled külma veega une silmist loputanud, pese nägu ja kaela tee sisse kastetud vatiga (muidugi puhtaga). Aga sellega on kokkuhoid ka lõppenud: ülejäänud vedelik vala välja ja õhtul valmistada uus tee. Tulemas märkad 4—5 päeva pärast.

MASK RAVIMTAIMEDEST

Varakevadel kord nädalas või kord kahe nädala kohta soovitatakse sul teha maski ravimtaimedest. Selleks segad

2 lusikatäit hariliku kummeli õisi,

2 lusikatäit pärnaõisi,

1 lusikatäis salveid.

Selle kõik hõõrud fajansskausis peeneks. Valad peale veidi keeva vett, nii et tekib üsna paks puder. Kausi katad natukeseks ajaks kinni. Siis valad keeva vett pisut juurde ja määrid lusikavarrega sooja massi näole ning kaelale (mitte silmalaugudele!), katad maski ligniinitükiga ja jätad

10 minutiks näole. Heidad diivanile mugavalt pikali. Silma ei asetad kas salvei- või harilikus tees niisutatud vatitampoonidega. Ettenähtud ajal võtad ligniini ära, maski jäänused eemaldad lusikaga ja pesed näo ning kaela sooja veega. Kui kasutades vatti või riidetükki, lõpuks loputad külma veega jaheda veega.

TOUMEMASK MAASIKATEST

Varakevadel* on hõlpus anda nahale vitamiine. Kohe pärast tõusmist löikad katki ühe või paar maasikat ning määrid maasikamahlaga nägu ja kaela ning niisutad kergelt laugusid. 15—20 minuti pärast (sel ajal võid edukalt võimelda) pesed maski külma veega maha.

Sellist marjamaski võid teha ka metsmaasikatest. Et need nii mahlased ei ole, siis on esmalt vaja maasikad pudruga muljuda ning alles seejärel näole panna. Et mask maha ei pudeneks, pead lamama.

Mõlemad maskid värskendavad nahka ja annavad nahale vitamiine** ning kuuluvad ühtlasi vahendite hulka, mis muudavad tedretähed heledamaks.

II MÄ PUUDRITA

Nilpea kui ilmad hakkavad soojenema, loobu lgapäevasesest puudri kasutamisest. Üksnes eriti tähtsate sündimuste puhul luban sul kergelt pintsliga nägu puudutada.

Kui juba juttu tuli puuderdamisest, siis pean lisama, et üldiselt puuderdan väga vähe, ja kui, siis ainult spetsiaalse pintsli abil. Pintsel võimaldab nahka katta puudriga ühtlaselt, ilma et puuder naha pooridesse imeneks.

Kui kasutad vatti, nailonit või sametit, siis hõõrud puudri paratamatult nahasse, mis algul, tõsi küll, annab nahale (nahk näib alabastersile), lõpuks aga kahjustab seda. Pealegi jätab paks puudrikord näol väga ebameeldiva ja ebaloomuliku mulje ning teeb palju-palju kahju.

Ohtralt puuderdatud näole hakkavad lühikese aja jooksul ilmuma kortsud ja nahk hakkab sarnanema pigem vana kartuli kui virsikuga.

Kevadel ei jäta ma kasutamata ühtki võimalust, et püüda

* Kui kull, meil valmivad maasikad varasuvel Toim.

** Kui suhtes ülitundlikud need maske teha ei tohi. I. T.

*** Puudrit tuleb tihti pesta. I. T.

näole päikesekiiri. Kõndides valin tänavaid nii, et päike mulle näkku paistaks. Kui olen sunnitud kasutama linna transporti, siis ooteajal päevitan. Püüan iga hetke ja keeran end päikese poole nagu päevalill.

Kui nägu on puuderdatud, on efekt samasugune nagu läbi aknaklaasi päevitamisel, isegi hullem, sest päike puudub ei armasta.

Kui järgid minu nõuandeid, võid lühikese aja pärast rõõmu tunda ilusa, sileda, kuldse tooniga, puhta naha all.

HARJUTUSI MITMEKS OTSTARBEKS

Kevadised mured ei pardu naonahaga. Läheneb aastaaeg, mil rütmilised saavad lühikesed päevad või päevituskorrad. Enamik naisi mõtleb sellele vastumeelsusega, isegi hirmuga: kas on siis puusad liiga kõhnad või liiga täidised, seelik kisub puusade kohalt imelikult, sest talvega on liiga palju rasva kõhule kogunenud. Selleks kõigeks on vaid üks vahend — võimlemisharjutused.

SINU REIED ON LIIGA KÕHNAD

See poleks iseenesest veel tragöödia, kui aga ka reite lihaskond on nõrgalt arenenud, jääb nende vähele küllalt lahe vahe ja see defekt teeb õnnetuks eriti neid tütarlapsi, kellel on üldse kõhnad jalad.

Järgmiste harjutuste abil saab seda väikest viga parandada.

I. VARVASTELE TÕUS JA LASKUMINE. Algseis — harkseis, varbad erandlikult suunatud väljapoole, kannad on teineteisest enam-vähem põlapikkuse kaugusel. Sellises seisus tõused varvastele ja laskud alla kandadele. Korda harjutust 25—30 korda. Et igav ei hakkaks, võid seda teha rütmika muusika taktis. Harjutuse sooritamise tempo olgu küllalt aeglane.

II. JALGADE KÄÄRITAMINE. Selle harjutuse sooritamisel peab jalgade küljes olema raskus. Pane näiteks jalga suusasaapad. Oled selili, käed keha kõrval, peopesad vastu põrandat. Põlvist sirged jalad tõstad umbes 20 cm kõrgusele. Luges kaheksani, sooritad horisontaalsel tasapinnal vaheldumisi jalgade hargitamisi ja ristamisi (põlved on kogu aeg sirged, lihased pingul). Seejärel lased jalad põrandale langeda, puhkad veidi ja kordad sama. Ära hinge kinni peal. Harjutust soorita algul 8—10 korda,

hiljem suurenda seda arvu iga päev, kuni jõuad 20 korrani päevas. Niisamuti soorita vertikaalseid kääritamisi: jalgade liikumine toimub ainult puusaliigestest, kääride haardekaugus umbes 30 cm.

III. KÜKID VARVASSEISUST. Algseis. «Üks» — tõus varvastele, «kaks, kolm, neli, viis» — kükitad, põlved võimalikult harkis (õlad sirged, pea välja sirutatud, käed võivad vabalt rippuda või puusas olla, kuidas mugavam). «Kuus, seitse, kaheksa, üheksa» — tõustes sirutad jalad sirgeks, «kümme» — lased kannad alla, seisad täisallul. Pinguta tugevasti lihaseid ja hinge rütmiliselt!

Seejärel lõdvestad jalalihased, tõstes jalgu kergelt puusaliigestest ja raputades neid. Ja jällegi sooritad vabalt üki ning sirutuse. Algul kordad harjutust 6 korda, pikemaajaks jõuad 20 korrani ja rohkemgi.

IV. JALGADE TÕSTED ISTUDES. Istud ratsa toolil, nägu seljatoe poole. Pihkudega hoiad selgi tooli seljatoest, küünarnukid on surutud vastu keha, jalad toetuvad täistallaga vastu põrandat. Sellest asendist sooritad tugevaid jalgade tõsteid ja põlvedest sirutusi suunaga väljapoole. Varbad on seejuures hästi üksteisele surutud. Sirutusi sooritad 20—30 korda, pingutades tugevasti reielihaseid.



V. PALLI SURUMINE. Pakkluude vahele paneme väikese kummipalli. Luges neljani surud palli mõlemalt poolt võrdselt, «viis» — lased lihased lõdvaks. Harjutust kordad 10—20 korda.

VI. JALGADE KOKKUTOMBAMINE. Seisad väikeses ruumis, põiad paralleelselt. Tõmbad jalad kokku, pingutades samaaegselt võrdselt mõlema jala lihaseid. See harjutus on väga raske, aga küllalt mõjus kõhnade reite korral. Harjutuse kergendamiseks võid algul seista korralikult poonitud põrandal, poonimislapid jalgade all, või võimlemissussides. Järk-järgult püüa harkseisu suurendada. Harjutust korda 10—40 korda.

LIIGA KÖHNAD SAARED

I. VARVASTEL KOND. Kõnnid väikeste sammudega varvastel, jalgu põlvist peaaegu ei tõverda. Ja nii 50 sammu.

II. VAIKESED KÜKID. Seisad, põiad umbes rusika kaugusel, kannad koos. «Üks» — tõus varvastele, «kaks» — väike kükk, põlved harkis, «kolm» — tõus, «neli» — laskumisele. Korraga sooritad harjutust 20—30 korda, aeg ajalt lihaseid lõdvestades.

III. «JALGRATTASÖIT». Kui sul on päriselt jalgratas, pole muret, sõidad sellega ja kindlasti muutuvad su sääred ilusamaks. Kui aga jalgratast ei ole, siis palu appi sõbratar või keegi kodustest ja sõida «kunstlikul» jalgrattal. Harjutust soorita järgmiselt: heida selili, käed siruta piki keha, peopesad vastu põrandat. Jalad tõsta üles, kusjuures põiad on painutatud põlvede poole. Abistaja seisab nädaga sinu poole, jalgadest mitte kaugel ning toetub pihkudega vastu sinu põlvasid. Joonistad põidadega väikesi ringe, nagu sõidaksid jalgrattaga, abistaja surub pihkudega sinu põidadele. Liigutused peavad olema korralikud ja vasturõõru tugev. Hingates vabalt (loomulikult avatud akna juures) «sõidad» 5—15 minutit.

SINU REIED ON LIIGA PAKSUD

Pea ette ütlemata, et reisi paksemaks muuta on palju kergem kui kõhnemaks, aga ka siin on tulemus kindel. Ainult et on vaja märksa enam iga harjutust korrata. Pärast nädala harjutamist kindlasti silmanähtavat tulemust ei ole, aga juba kolme või nelja nädala pärast hakkavad su jõupingutused vilja kandma. Harjuta aga kannatlikult.

I. PEDAALIDELE SÕTKUMINE. See harjutus sarnaneb jalgrattasõiduga: samuti lamavas asendis ja samuti joonistatakse põidadega ringe. Jalad liiguvad peamiselt puusaliigestest, jala lihased peavad kogu aeg olema võimalikult lõdvad ning tempo väga kiire. Alustad 40-st pedaalide vajutamise liigutusest. Päev-päevalt seda arvu suurendades jõuad 150-ni. See juba on midagi! 150 vajutamise korral tuleb teha muidugi paar vahepuhkust.

II. JALGADE RISTAMINE. Lamades selili, tõstad jalad vertikaalselt üles. Lihased on täiesti lõdvad, põlved minimaalselt painutatud. Selles asendis sooritad jalgade ristamisi: vasak üle parema ja parem üle vasaku («kää-

re»). Põlved on kergelt kõverdatud, jalad liiguvad puusaliigestest, tempo on kiire «Kaäre» teed sama arv korda, pedaalidele sõtkumise puhul. Neid võid teha ka 'parallelselt vertikaalsete liigutustega, ent pea meeles: lihased ei tohiks lõdvida ja harjutuste sooritamise tempo kiirel!

Tahtis märkus! Kes tahab reisi saledamaks muuta, peab nagu tuld vältima neid harjutusi, mis on ette nähtud reite tugevdamiseks muutmiseks, ennekõike kükke, ronimisi.

KUI TAHAD PUUSADEST KÖHNEMAKS MINNA

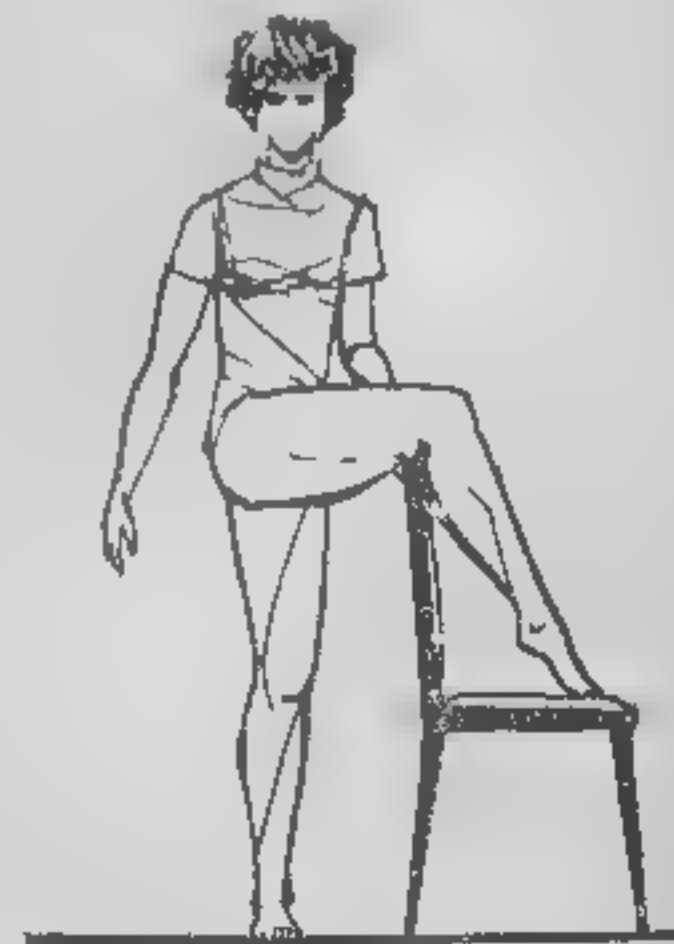
Ilusa figuuri kaanonid on kõige valusamalt tabanud praeguse, 20. sajandi teise poole naise puusi ja puusadele. Nüüdise aja kohti nii ees- kui tagapool! Nüüdise aja, 20. sajandi naisel võivad puusadest, kõhust ja istmikust ainult kahju olla.

Tahtis märkus! Aga mis teha sellega, mis on üle normi? Ega muud, kui iga päev palehigis harjutada! Üleliigsest tuleb vabandada.

Alustame harjutustest. Need on valitud võimalikult mitmekülgsest nii puusade kui ka mainitud ülejäanud kohtade jaoks.

I. SAARETÖSTED. Seisad tooli taga, vasaku küljega tooli lähedal seljatoele; vasaku käega hoiad seljatoest kinni, see kergendab harjutuse sooritamist. Selles asendis sooritad tugeva parema jala tõste üles ja vasakule, viies kätre üle seljatoe nii, et parema jala varbad puudutavad tooli põhja. Tõsteid kordad 10 korda. Seejärel pöörad end parema küljega seljatoe poole ja harjutad vasaku jalaga. Ära unusta korrapäraselt hingamist! Puusi püüa hästi tõugevalt keerata ja pane tähele, et jalg tõuseks võimalikult suure kaarega (harjutus muudab puusad saledamaks).

II. PUUSADE ARATÕUKED MAAST. Algseis: lamad paremal küljel, kusjuures parem käsi on täisnurga all otsevarrukist kõverdatud, vasak käsi toetub eestpoolt



vastu pörandat, on talje kõrgusel ja sellele lähedal (asend on sarnane positsiooniga, mis on joonisel lk. 93, ainult et jalad on pörandal). Sooritat energilisi puusade äratõukeid pörandast, toetudes kätele, ja lähed üle toetumisele küljele, nii et keha ja jalad moodustavad ühe sirge. Seejärel lased puusad vastu pörandat. Puusade tõsteid kordad 10 korda. Seejärel vahetad külge, lamad vasakul küljel ja jälle 10 tõstet (harjutus muudab kõhnemaks puusad, istmiku ja reite ülemised osad).

III. POLVEDE KALLUTUSED. Istud pörandal, jalad põlvedest kõverdatud, põiad võimalikult istmiku ligidal, selja tagant puusade juurest toetad kätega vastu pörandat. Selles asendis viid põlved sujuvalt vasakule ja paremale, nii et nad puudutavad pörandat. Harjutust kordad 10—20 korda, lugedes kallutusi ühes suunas.

IV «ISTUDES ROOMAMINE». Istud tekil või muul alusel, jalad põlvist sirged, käed ettesirutatult õlgade kõrgusel, abaluud taha kokku surutud, pea välja sirutatud, rind ees. Hoides sellist asendit, «roomad» või liigud edasi järgmisel viisil: puusaliigutusega lükkad ette parema käe ja parema jala ning otsekohe teed sedasama vasaku käe ja vasaku jalaga jne. Sel viisil roomad edasi paar meetrit. Iga järgmise päevaga suurendad vahemaad (suurepärase harjutus puusade ja kõhu saledamaks muutmiseks).

V. «HÄLL». Istud, peopesad puusade ligidal vabalt vastu pörandat. Tugeva kõhulihaaste pingutuse abil laskud selili, ilma et jalgade asend keha suhtes muutuks (jalad on kehaga kogu aeg täisnurga all), ja kohe tagasi istesse. Kiigud 15—20 korda (harjutus tugevdab kõhulihaasteid).

VI. PUUSATOSTED. Lamad selili, käed sirutatud piki keha, peopesad tugevasti vastu reisi. «Üks» — kõverdad kokkasurutud jalad põlvedest, kusjuures sääred ja reied moodustavad nürinurga, tallad vastu pörandat. «Kaks» — tõstad puusad üles, minnes üle toetumisele pea ja jalgadega. Istmiku lihased on tugevasti pingutatud, käed on samas asendis, nagu nad olid enne, keha ja pea ühel sirge. «Kolm» — lased puusad alla, «neli» — sirutad jalad sirgeks. Ära unusta regulaarset hingamist! Harjutust korda 10—15 korda (harjutus mõjub istmiku lihastele).

Raskem variant. Heidad pörandale selili nii, et kannad toetuvad tooli või diivani äärelle, käed piki keha, peopesad vastu pörandat. «Üks» — tõstad puusad istmiku lihaseid pingutades üles ja lähed käte abiga sellisesse asendisse, et toetud ainult peale ja kandadele. «Kaks» — hoiad sellist



asendit, «kolm» — lased puusad langeda, «neli» — puhkad. Ära unusta hingamist! Harjutust korda 10—15 korda.

VII. TAGATOENGLAMANG. Istud, jalad ette sirutatud, põiad koos (ära unusta abaluud kokku surumast ja pead välja sirutamast). Hoides ülakeha sirgelt, sooritad tugeva kehapöörde vasakule, viies samal ajal küünarnukid kergelt kõverdatud käed taha loengusse (tagurpidi loengusse). Samaaegselt kääritad põlvist sirgeid jalgu kergelt ette, parem tugevalt taha). Seejärel tõukad jalad tagasi pörandast ära, lähed tagasi istesse ning viid jalad uuesti kokku. Sedasama teed teisele, s. o. paremale poole. Mõlemas suunas sooritad harjutust 5—10 korda. Ära hoi hingamist kinnil! Algul on selle harjutuse sooritamine raske, seepärast tee seda aeglaselt, kontrollides iga kehapositi asendi õigsust (mõjub suurepäraselt puusade ja tuharate lihastele).

VIII. «ROHUTIRTS». Lamad kõhuli, pea on kallutatud taha, lõug toetub pörandale, käed sirutatud piki keha, sõrmed rusikas. «Üks» — tõstad üheaegselt üles rusikad (küünarnakist sirged) ja sirge põlvega parema jala. Tõstad sisse. «Kaks» — lased rusikad ja parema jala alla. Tõstad välja. «Kolm» — tõstad üles rusikad ja vasaku jala. Tõstad sisse. «Neli» — lased jala ja rusikad alla. Tõstad välja. Mõlema jalaga korda seda harjutust 10 korda, lõug kogu aeg vastu pörandat. Paari päeva pärast võid proovida tõsta mõlemaid jalgu korraga (harjutus tugevdab lülisamba ja tuharate lihaseid).

VEEL ÜHT-TEIST JALGADE KOHTA

Paljudel naistel, eriti neil, kes töötavad istudes ja kannavad pidevalt kõrge kontsaga kingi, võib esineda põlveõndlik kramp. Nimetus kõneleb enda eest ise naine, kellel see on, kõnnib alati mõnevõrra kõverdatud põlveliigestega ja sauda selili asendis jalgu põlveliigestest täielikult sirgeks ajada.

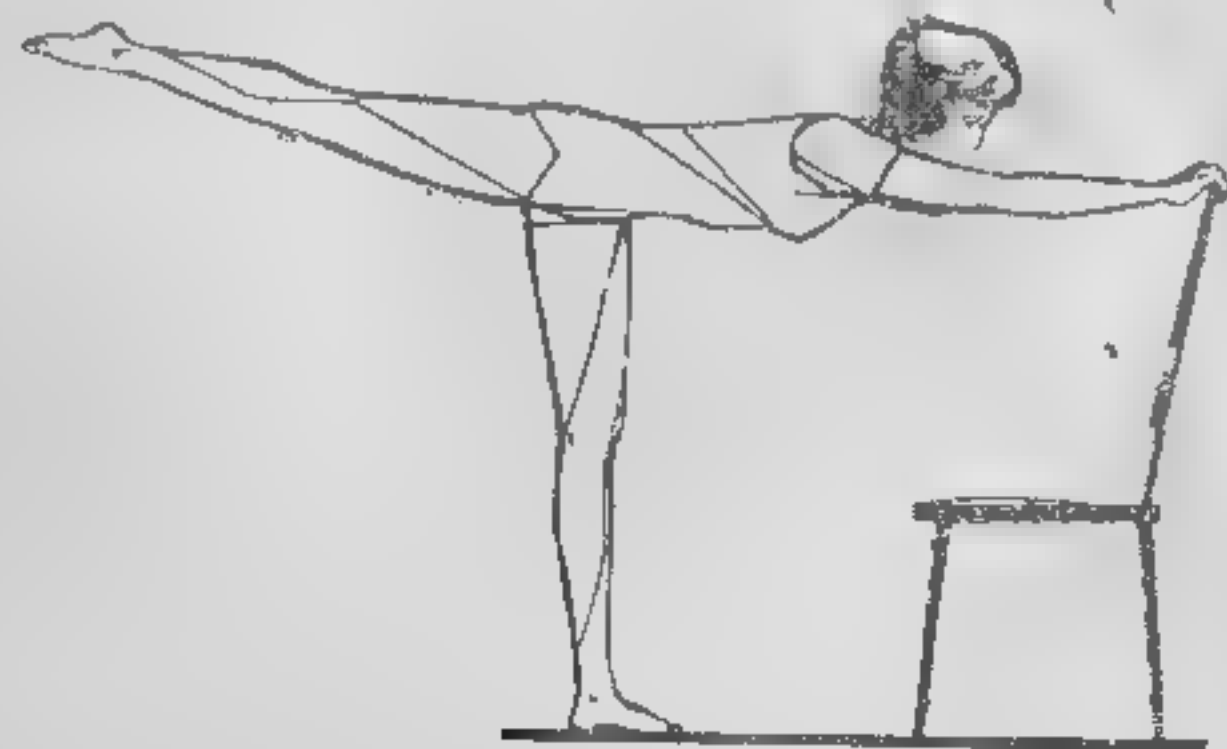
See on kehahoiaku viga, mida esineb isegi noortel naistel, kui nad ei tegele võimlemise, spordi ega turismiga. Kõndides jätaavad nad vanade tudikeste mulje.

Õnneks on seda viga väga lihtne parandada, kui järjekindlalt teha spetsiaalseid harjutusi. Annan need mõju kasvu järjekorras. Samas järjekorras tuleb neid ka sooritada: mõne päeva teed üht harjutust, siis asud järgmise kallale.

Esmalt toon lihtsamad, need, mille sooritamise järel eteki jalgade tagumiste poolte lihastes, mida just tuleb venitada, tugevat ebameeldivat valu.

I. KALLUTUS SEINA AARES. Seisad seinast väikesesammu kaugusel (hiljem tuleb seda vahet suurendada) näoga seina poole, kannad koos. Käed sirutad horisontaalselt ette ning toetud pihkudega vastu seina. Selles asendis sooritad kehakallutusi ette, kõverdades käsi küünarliigest väljapoole. Keha on sirge, kannad vastu põrandat surutud. Käsivarte sirutusele järgneb kõverdus, taas sirutus jne. Kordad harjutust 15—20 korda. Hingad rütmiliselt.

II. KALLUTUS LAUA JUURES. Seistes laua või tooli juures, toetud õlgade laiuselt pihkudega lauale. Seejärel nihutad jalad nii kaugele tagasi, et käsivarred moodus-



alad lauplaadiga täisnurga, aga kogu keha oleks sirge. Kõnd on vastu maad surutud. See ongi kallutus laua juures. Harjutus jätkub veel: «üks» — kõverdada põlvest üles, toetumata selle rinnakorvi vastu, «kaks» — sama energiline löök taha ja üles (tugijalg peab kogu aeg olema). Seda liigutust kordad 5—8 korda, siis jalg nihetus ja sama teise jalaga. Harjutuse teine faas on

III. «KARUKÖND». Püstiasendist painutad ette ja alla kuni peod toetuvad jalgadest üsna kaugele põrandale. Hoiad seda asendit, kõnnid edasi: parem käsi ja vasak jalg, vasak käsi ja parem jalg. Püüa, et põlved oleksid võimalikult sirged. Algul teed 10—15 karusammu, päev-päevält muutest rohkem.

IV. PUUSADE TÖSTED. Toengpõlvitus: käsivarred ja puusad on kehaga täisnurga all, käed toetuvad õlgade laiuselt põrandale, varbad ettepoole. «Üks» — viid keharaskest õlgadele ja tõstad istmiku üles, kuni põlved on sirged, «kaks» — tagasi toengpõlvitusse. Sirutuse ajal toetud põrandale täistallaga. Harjutust kordad 8—12 korda.

V. «KASSIKUUR». Kükitad varvastel, põiad ja põlved lauas, väikese sammu kaugusel toetuvad peod õlgade laiuselt vastu põrandat. «Üks» — tõstad puusad üles ja lased kannad põrandale. Küünarliigesed ja põlved on sirutatud, pea ripub alla. Sellist asendit kutsutaksegi «kassiküüruks». «Kaks» — tagasi toengkükki. Kordad harjutust 3—5 korda, seejärel sirutad end, seisad, lõdvestad vaheldumisi jalgade lihaseid ning uuesti toengkükk. Harjutust tervikuna kordad 5—10 korda.

VI. «TÖKKEASEND». See on pärit tõkkejooksust ja sooritatakse nii: istest, kus jalad on sirgelt ees, viid parema jala mööda põrandat küljele, kõverdades seda tugevasti põlvest. Puusad on täisnurga all, käed tõstad külgedel horisontaalasendisse. «Üks» — sooritad kehapöörde ja



kehakummarduse ette, püüdes parema käe sõrmedega puudutada vasakut põlve; vasaku käe sirutad tugevasti taga vasak jalg peab olema põlvest täiesti välja sirutatud. «Kaks» — sirutad keha, viid käed kõrvale. Kordad harjutust 3—10 korda. Siis vahetad jalgade asendit, viid kõrvale vasaku jala ning uuesti sama harjutus sama arv korda. Esialgu soovitan sul jääda kolme kordamise juurde. Harjutad vabalt, kummardamise ajal välja, sirutamise ajal sisse.

Kui oled nende harjutuste kannatliku sooritamise abil põlveõndla krumbist lahti saanud, siis soovitan sul nendega jalgade harjutusigi igapäevase hommikuvõimlemisprogrammi lülitada. Kordamiste arvu võid vähendada. Soovin edu.

KUI SOOVID NÕTKET PIHTA

I. HARJUTUS KÜÜNARNUKIGA. Harkseis (mida enamat harjutust valitsed, seda suurem võta harkseis), põiad on paralleelselt, käed selja taga, küünarnukid surutud võimalikult taha. «Üks» — sooritad sellest asendist painutusi ette ja alla koos tugeva kehapöördega, nii et parema küünarnukiga puudutad vasakut põlve; põlveliigesed on sirged (samaaegselt hingad välja). «Kaks» — sirutus ja surutud küünarnukid korralikult taha (hingad sisse). «Kolm» — sama kehapöörde-painutus, nii et puudutad vasaku küünarnukiga paremat põlve. «Neli» — sirutus. Kordad harjutust kummalegi poole 10—20 korda.

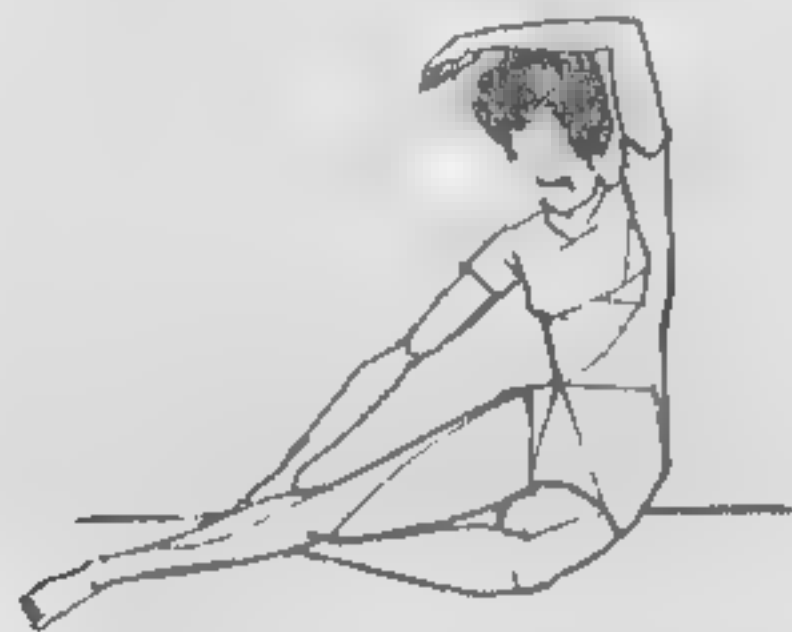
II. PAINUTUS ALLA KÜLJELE. Seisa vasaku küljega suure sammu kaugusel toolist või kušetist. Põlvest sirge vasaku jala toetad kušetile või toolile. «Üks» — kummardas alla, nii et puudutad sõrmedega tugijala varbaid (parema jala), «kaks» — sirutus, «kolm» — kummardus alla ja vasakule, nii et puudutad selle jala varbaid, mis toetub toolile (vasaku jala), «neli» — sirutus. Kogu harjutust kordad 5—10 korda. Siis muudad algseisu, toetad parema jala toolile ja sama arv kordi sooritad harjutust vastassuunas.

III. JALA ÜLEVIIMINE. Lamad selili, käed küünarnukist nürinurga all kõverdatud, peopesad vastu porandat. Kõverdad põlvest parema jala ja viid ta tugeva puusapöördega üle vasaku jala vasakule, kuni põlv puudutab porandat. Selle liigutuse ajal peab vasak jalg olema tugevalt välja sirutatud. Siis tagasi algseisu aeglase põlveliigese

liigutusega. Kummagi jalaga kordad harjutust 10—15 korda.

IV. RERINGITAMINE. Suur harkseis, poiad paralleelselt puusas. Sooritad keharinge ette, paremale, vasakule, ühtekokku 3 korda. Seejärel vastupidises suunas keharinge ette, paremale, vasakule, ühtekokku 3 korda. Kordad harjutust 5—10 korda.

V. AEGLASED PÖÖRDED. Istud, jalad harkis, põlved horisontaalselt ees, abaluud taha surutud. Sooritad horisontaalselt tugeva kerepöörde vasakule, siis sujuvalt uuesti vasakule jne. Kuue pöörde järel laskud end tagasi ja toedestad lihased. Kordad seeriat 3—4 korda, pidades meeles, et harjutuse sooritamise ajal on vaja vabalt hingata.



VI. PAINUTUS KÜLJELE. Algseis on üsna keeruline, painutus ise raske, kuid muudab saledamaks mitte ükski liigutus, vaid ka puusi.

Istuvad vasakul küljel, vasak jalg põlvest kergelt kõverdatud, parem jalg sirge ette nihutatud, väljasirutatud parem jalg sirge vasaku jala pahkluule. Küünarnukist kõverdatud käed toetuvad põrandale, peopesa peopesa, laup toetub põrandale. «Üks» — tõused sellest asendist istesse, tõstes ühe käe vasaku käe kõverdatult pea kohale, aga teine käe haarad vasaku jala pahkluu kohalt kinnitades ja jaab sirgeks. (Kui sa ei suuda haarata pahkluu, on halvasti, ent mitte väga. Paar päeva pärast saad juba kinni.) «Kaks» — pöördud tagasi istesse, toetades lauba pahkluule. Ara uuesti istesse. Algul kordad harjutust 3 korda, kuni jõuad 10 korda. Siis vahetad algasendit (lamad paremal küljel) ja kordad harjutust end veel 3—10 korda.

Harjutus muudab keha ka paindlikumaks, nii et seda on kergem kavalasse võtta.

KIRKA PÄIKESE ALL

KAHVATU NÄO KADU

«Meri..., kord helesinine, kord roheline, kord rahulik, kord hõbedaste vahutortidega. Ääretu ja kauge ning lähedatasa vastu jalgu õõtsuv. Kord taganeb arglikult, siis jookseb jälle minu järele. Imeilus, rahutu meri...»

Anna seisis rahnul, mis kõrgus Läänemere haleda, hõbedastest tulvil plaaži kohal. Ta vaatas merele, samal ajal hoolikalt jälgides, et Irena ta eest päikest ära ei varjaks.

«Millest see on?» küsis Irena laisalt.

«Mis asi, millest?»

«Noh see, mis sa rääkisid.»

«Tuulest, päikesest ja armastusest,» naeris Anna. «Tema meri on minu kõige suurem ja kõige ustavam armastus. Olen temasse armunud, aga iga armunu peab ju rumalalt lobisema.»

Irena vaatas teda veidi kahtlevalt.

«Olen sind alati pidanud naiseks, kes vaatab maailma kainelt, kerge irooniaga, irooniaga, kus ei puudu ka kübeke õelust, ja äkki selline romantilisus: armastad merd, eraldatud inimestest, nii palju kui see sul siin õnnestub. Ärivaadile vastu. Parimaks asitõendiks on ju see varjatud kohustus, kust on näha plaaži ja meri, aga sa ise jääd nahtamatuteks. Väljud sellest oma urkast ju ainult selleks, et olla lähemal oma «suurele armastusele», lihtsamalt öeldes suplesseks.»

Anna istus tekile, laskus selili ja äkki vilksatasid päevitanud jalad üle pea. Üks tagurpidi kukerpall, ja juba ta istuski üllatanud Irena ees.

«Ei, sa pole õigel teel. Siia üksindusse ei toonud mind hoopiski mitte romantika.»

«Tuleks, ma ei armasta kärda ja tunglemist, Varssavis on seda keegi küllalt.»

Teist põhjust demonstreerisin ma sulle hetke eest. Päevitanud küljelt küljele keeramise meetodil ma ei tunnista. Ma armastan liikuda. Sellepärast, nagu sa oled märganud, olen ma alati midagi tegema. Ja kui ma mõnikord sõidangi mere äärde pisut pingul supelkostüümis, siis ära sõites olen ma küllalt kõhnem. Selles üksinduses siin on mul vabadus: võin mõelda niipalju kui süda lustib, ilma et ma mingit sensatsiooni tekitaksin.

Kolmandaks, õlis praetud lesta lõhna, kui see pannilt tõuseb, võib ju välja kannatada, aga keegi ei sunni mind seda lõhna plaažil sisse hingama.

Küll sa näed, homme või ülehommene algab kindlasti torm. Ma ei taha me peame alla plaažile minema, muldu külmume. Ma olen juba läbi. Siis hakkad sa kogu aeg oma peent nina-keha kahe sõrmega kinni hoidma.

«Vah... ma ei saa aru, kuidas saab end päevitamiseks...» giõliga üle valada! Muide, üks väga armas «les-»... tekkis mulle siin, ei kasulab päevas pool liitrit söögi-... Ja oluaks veel õige suur pind sisse määrada... Kui ma hommaga juttu ajasin, pidin seisma kogu aeg pealetuult, et mitte ära minestada.»

«Aga see-eest on need kõndivad «õliveskid» ka mustad nagu neegrid.»

«Ma eelistan olla vähem must, selle asemel et ennast teisi piinata selle kohutava lõhnaga, mida nahk eritab pärast pesemist. Ja pealegi ei käsi mitte keegi mind musta ja lamada, kaheksa tundi päevas: kord kiruda päikest, kord midagi muud. See on ühtlasi nii ebatervislik kui «ehameeldiv ja nahale kahjulik.»

MINI PÄEVITAMISE SUSTEEM

«Vale ja liiga tugev päikesepaiste doscerimine toob pigem kahju kui kasu.»

«Anna, võib-olla on parem, kui ma varju lähen?»

«Jätu julgelt 15 minutit veel, küll ma juba valvan. Ütle mulle ju selgesti, et liiga palju ja valesti ei tohi, aga see ei tähenda, et päikesepaistet peab vältima. Otse vastupidi: mul arsti poolt pole antud teistsuguseid korraldusi, tuleb päikest endasse ammutada. Päikest tuleb ohtralt kasutada, ja on suurepärane kosmeetik, ainult et kasutada on vaja

teda arukalt, mis kõige tähtsam, vähehaaval ja paar 40. eluaastat tuleb olla ettevaatlik... Olen ma ilus päevitanud?»

Anna pööras ennast igast küljest ja demonstreeris ilusat kullavärvi pruuni. «Peale selle ära unusta, siia sõitsin ma alles nädal aega tagasi ja *au naturel* on nahk väga hele.»

«Väga ilus! Kui me möödunud aastal paar päeva pärast puhkuse lõppu kohtusime, ei jõudnud ma sind lihtsalt imetleda: ilus, ühetasane pruun, ei mingit naha kestendust ega jälgegi kortsudest silmade ümber!»

«Tahad ma räägin sulle, kuidas seda saavutada. saladuste suhtes pole ma selline kadekops nagu enam naised.

Kõigepealt, nagu ma juba ütlesin, on vaja päevitada vähehaaval. See natuke rohkem kannatlikkust alguses aitab sul vältida ebameeldivaid ja ebaesteetilisi tagajärgi. Mõned naised? No neid jätkub, kui lasta pilgul mööda plaazi ka. Näed nii kannatlikkuse puudumise suuremaid kui väiksemaid tagajärgi. Mõned eksemplarid näevad välja nii, nagu oleksid nad maajade romaani lehekülgedelt maha astunud, aga enne on nende nahka veel mingid komantšid vabastatud siuud kergelt koorinud.

Eks proovi sellisele kõige võluvamagi naeratusega öelda «head ööd»! Tean isegi neid, kes öö läbi istuvad päevituskostüümis ja mängivad bridži, sest põlenud nahk ei lase lamada.

Aga läheme nüüd tagasi päevitamise juurde. Esimeks kahel, kolmel päeval ma keha nahka enne päevitamist kreemita, küll aga pärast päevitamist. Selleks kasutan ka vedelat rasvast kreemi või päevitusõli. Silmade ümbruse kreemitan kergelt ka enne päevitamist lanoliin- või klorofüllikreemiga. Kohustuslik on pidev päikeseprillide kandmine.

Kolme päeva pärast kreemitan kergelt nahka ka enne päevitamist.

Päevitamist alustan 15–30 minutist igale küljele. See juures püüan kõndida, aga mitte lamada. Ja kõndida on vaja üsna palju, kõige parem mere äärt pidi.

Pärast suplust kreemitan nahka tingimata.

Väga tähtis on minu arvates päevitanud kohtade korralik pesemine. Kohe pärast rannast tulekut pesen ennast üsna sooja vee ja lasteseebiga ning määrin naha sisse oliivi-

õi või lanoliinkreemiga.* Nahk imeb siis endasse hästi istõttu kreemiga pole mõtet kitsi olla.

Minu nahk pole veel täiesti päikesega harjunud, tuleb ige lundlikumaid kohti aeg-ajalt päikese eest varjata, et keha ei põle mitte ühtlaselt pruuniks. Kriitilised kohad on lauba ülaosa, nina, õlgade tagumised osad, dekolteerimine osa, reite ülemised osad eestpoolt ja põlve tagant.

Liiti ettevaatlik tuleb olla näo päevitamisega. Nägu päevitab kõige lihtsamini, sest selleks on kõige rohkem võimalusi. Kui ma päevitan lamades (terve hommik otsa on tuge mõöda randa edasi-tagasi joosta, ainukeseks võimaliks ujumine), siis vahetevahel katan näo kinni. Nahk on mul suur kerge rannakübar, mida ma muuks otstarbeks peaaegu ei kasutagi. Juukseid, kui vaja, varjan rätiga.

Näo päevitamine käib hoopis teisiti: kreemitan ohtralt enne päevitamist ja tagasihoidlikult pärast pesemist. Nüüd ma ei kasutata enam näo pesemiseks sooja vett, muidu rasv maha, loputan aga kohe külma veega. Pärast pesemist kasutan ainult veidi kreemi näole ja kaelale, et nahk ei kuivaks ei muutuks. Öhtul enne magamaminekut on nägu samamoodi kui pärast päevitamist uuesti pestud ja kreemitud. Peale päevitamist on minu armastatuimaks kosmeetikaks lanoliinkreem, mida soovitan sullegi. Seda võib kasutada ka enne päevitamist, aga minu nahk higistab seile ja higil on suures osas rasv, mis ei soovi kuivada. Mõned ütlevad väikesed higipisarad, mida ma ei salii. Muidu, võib-olla sinu nahk ei reageeri niiviisi, muidu on kreem selleks otstarbeks väga sobiv. Väga hea on ka kakao-õli, mida kasutada selle all, muide nahk higistab).**

Enne päevitamist silmade eest. Kreemita ohtralt nii ülemisi kui alumisi silmalauge. Nägu päevitades pane ette kas päikeseprillid, kata silmad lehtedega või kitsalt kokkupandud rätiga.

Enne päevitamist silmade eest. Kreemita ohtralt nii ülemisi kui alumisi silmalauge. Nägu päevitades pane ette kas päikeseprillid, kata silmad lehtedega või kitsalt kokkupandud rätiga.

Enne päevitamist silmade eest. Kreemita ohtralt nii ülemisi kui alumisi silmalauge. Nägu päevitades pane ette kas päikeseprillid, kata silmad lehtedega või kitsalt kokkupandud rätiga.

* Seda vabamüügil pole. I. T.

korda, et nägu ühtlaselt pruuniks muutuks. Sealjuures pead hoolikalt jälgima, et sa silmi ei kissita, muidu jää sulle malestuseks mererannast valge kortsuvõrk.

PAIKESEPOLETUS

Pöördume veel kord tagasi nende kärsitute juurde, kes arvesta mõnikord loomulike või kunstlike (kvarts-) kiirguse ohtlikku mõju. Liiga tugev naha päevitamine põhjustab päikesepõletust. Kui «ilus» see välja näeb, võid iga päev naha, kui mööda plaazi ringi jalutada.»

«Aga kui juhtus, mis siis teha?»

«Kui pole võimalik pöörduda heasse kosmeetikakabinetti, tuleb end ise koduste vahenditega aidata.

Hommikul tuleb pesta ülearu põlenud kohti pudru, mis on valmistatud peotäiest kaerahelvestest (sõrmed vahel peeneks hõõrutud helvestele lisame vett). Loputame leige keedetud veega. Kergelt kuivatatud nahale tuleb määrata paks kord rasvast kreemi ja õrnalt nahasse tupsutada. Seda viimast protseduuri kordad 2—3 korda. Ka silmade alla määrad rasvast kreemi ja tupsutad õrnalt nahasse. Kaerahelvestega tuleb pesta ja rasvase kreemiga määrata ka kõiki ülejäanud põlenud kohti.

Ohtul tuleb nägu (ja teisi kohti) pesta leige vee (kõige parem on vihmavesi või booraksiga pehmendatud vesi) ning lastescebiga, kergelt kuivatada ja vedela emulsiooni kreemi sisse kastetud vatitampooniga kaua tupsutada. Pärast seda protseduuri tuleb panna silmade alla toitev kreem.*

Lisaks sellele toob kergendust toitemask, aga maskest räägin hiljem.

Mõnel võib liiga intensiivne päevitamine esile kutsuda punaste veresooneilaiendite ilmumise näole. Need on kapillaarilaiendid, millel on see paha omadus, et nad ei taha isegi ära kaduda. Ka hoopis teine põhjus võib kapillaarilaiendite esile kutsuda, nimelt külm.

Kapillaarilaiendite ilmumise korral jääb üle vaid ühenduda arsti juurde, kes siis määrab (või mitte) raviküüliku elektrokoagulatsiooni. Ja omalt poolt võin soovitada veel üht: seda ravi (kui arst selle määrab) on kõige parem teha

* Päikesepõletuse korral on veega pesemine ebasoovitav, rääkimata seebist, küll aga kasutatakse veega lahjendatud rööska piima, peliipiima või nisukreemi (keedetult). I. T.

kuu, kui õhutemperatuur on enam-vähem stabiilne (ilma tugevate kõikumisteta, mis võivad mõnikord esineda ühe või kahe nädala jooksul), seega kas varasügisel või hiliskevadel.

Kellel on kalduvus kapillaarilaiendite tekkimiseks näole, tuleb vältida liiga tugevat päikesepaistet ja suurte temperatuurikõikumiste mõju näonahale ning kartma nagu ka kohvi ja alkoholi.

Päevitamise ajal on alkoholi ja ka kohvi pruukimine ebasoovitav. Asenda see parem porgandimahla kasutades seda ka välispidiseks.

Üldine porgandimahlajoomine (kolm korda päevas klaasitais), kõige parem enne einet, annab, rääkimata vitamiinisaldusest ja soodsast mõjust neerude, maksa ning soolestiku tegevusele, nahale terve värvingu ja kaasa päevitamisele.

Välispidiseks kasutatuna toidab porgandimahl nahka, mis on omandanud kergelt päevitanud valjanägemise. Kui nälgil tuleb vatitampoon niisutada porgandimahlaga, näo, kaela, käte ja jalgade nahka ühtlaselt määrata ja kuivamiseni tupsutada. Kui mahl on juba hästi nahasse imendunud, tuleb nahale kanda veidi oliiviõli või emulsioonkreemi.

Seda protseduuri olen edukalt kasutanud ka kevadel. Kõige parem on see parem kui mitmesuguste «isepäevitajate» kasutamine, mis parimal juhul ei avalda mitte mingisugust mõju.

PAIKESEPISTE JA MINESTUS

Enamik kahjustustest, mida võib ilule tekitada päike, kui see on tugevust mitte arvestada. Aga päikesepõletuse alahindamisel võivad olla ka tõsised tagajärjed — päikesepiste ja minestus.

Kas sa, Irena, oskaksid sellisel juhul esmaabi anda?»

«Arvatavasti. Eks seda oska igaüks. Kannatanu tuleb lammutada panna, anda juua midagi külma...»

«Aga kas päikesepiste ja minestus on üks ja seesama?»

«Võib-olla.»

«Kui patsient ma küll olla ei sooviks. Siin on põhiline erinevus esmaabi andmises. Päikesepistet tekitab kiirte vahetu mõju peale ja kaelale. See on ajurakkude ja ajukoore ülekuumenemise tagajärg. Nähud on punapõletus, liiveldus (isegi oksendamine), kiirenenud vererõhk, pinnaline hingamine. Diagnoosimisel on

otsustava tähtsusega näo värv, see on sinakaspunane. N
värv määrab ka, millisesse asendisse tuleb kannata
panna, nimelt poollamavasse asendisse, pea üleval; loom
likult valime tuulelaheda ja päikesevarjulise koha, vah
tame haige rindkere pigistavatest riidetest, et värske
juurde pääseks. Seejärel anname palju jahedat vedelik
juua ja asetame pea peale külma märja lapi.

Halb enesetunne peab mõne hetke pärast mööduma.
Teadvusekaotuse korral pritsime näkku külma vett
anname võimaluse korral nuusutada nuuskpirritust
sõrme pealt või niisutatud riidetükilt. Pärast teadvus
tulekut anda südametööd ergutavaid vahendeid, nä
musta kohvi või kanget teed. Sel ajal, kui antakse es
abi, peab keegi kutsuma kohale arsti.

Ka minestus on plaazil tihti ette tulev juhtum. Minest
on nõrkemine koos lühiajalise teadvusekaotusega, mis
põhjustatud lühiajalisest väheveresusest peaaegu. Min
tanu hingamine on kiire, pulss kurenenud, laubal kül
higi. Eksimatult aga teed päikesepeiste ja minestuse vahel
kui vaatad haige nägu: see on kahvatu. Selline kannatanu
tuleb samuti asetada vilusse, tuulelahedasse kohta, ar
steistsugusesse asendisse — horisontaalselt lamama, jal
üleval. Seejärel vabastada kannatanu pigistavatest riie
test, pritsida näkku külma vett. Pärast teadvusele tulek
anda juua vett, kui vaja, siis ka südametilkku. Kutsuda arst
Ja see ongi viis sel teemal kõik.»

* * *

Anna vaatas kella.

«Kell hakkab kaks saama. Oodata on, et meie härra
tulevad meid ujuma kutsuma. Lähme jahutama enna
minu armsa männi vilus

Ja lildse peaks suplus enne lõunasööki olema ainu
liivä, higi ja ülearuste õlide mahaloputamine. Kes taha
tõsiselt, pikemalt ujuda, peab seda tegema enne, aga mitte
pärast päikesevanni»

«Miks?»

«Aga sellepärast, et ujumine pärast päevitamist on ter
vislikel põhjustel vastunäidustatud. Kohe selgitan sulle
üksikasjalikult. Pikaajalisel päikese käes viibimisel soo
jeneb nahk tugevasti, nahas asuvad arvukad veresoone
laienevad ja neisse voolab rohkem verd. Äkiline jahtumine
põhjustab nende järsu ahenemise ja järsu vere äravoolu
nahast, aga süda ei armasta selliseid ootamatusi.

Iga kord enne külma vette minekut tuleb ennast varj
moõda kalda äärt jalutades maha jahutada ja minna
pakkamööda, järk-järgult end märjaks tehes. Pärast
vette minekut tuleb märjaks kasta kogu keha, alales
sõrmest ja kätest. Erilist tähelepanu tuleb pöörata südame
rõhu suhtes, mida jahutame kõige viimasena.»

Need seisatasid parajat kasvu männi all. Akki haaras
herra oma kaaslasel käsivarrest, osutades mitte küll suu
suuga, aga see-eest kärarikale kambale plaazi sissekäigu
poole.

Vaata, Anna, mis seal lahti on? Võib-olla on mingi
juhtunud?»

Suunal ajal moodustas napilt riietatud, paljaste, väga
põnnude mõlema soo esindajate seltskond ringi. Keskel
seisis häbelikult kühmus äsjasaabunud «valge». Ringis
seisis metsik indiaanitants, plaksutati melodiat rütmis
laul. Hetke pärast kostis süge laul:

Surm kahvanäole!

Las küpseb äral

Las rasvas praeb,

kuni on küps...

Surm kahvanäole...

Aah — need on ju üliõpilased Krakovist, kellega me
me võrkpalli mängisime. Rääkisid just, et ootavad üht oma
kaaslast. Nüüd nad veel pesevad teda enne praadimist, see
on rituaali sisse.»

«ET JUSTNAGU MIDAGI POLEKS» (Harjutused plaazil)

Et me kord juba plaazil oleme, siis pean sulle reetma
meie plaazisaladuse.»

«No, no, mis see on?» Irena nihutas end, kõrvad kikkis.

«Tule, valmis vastu võtma iga uudist

«Ma ei talu apaatset tegevusetust. Püüan alati mille-
tki teha, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

«Kuidas sa tead, et oled õeld, isegi kui näiliselt paistab, et olen enda and-
võime tervendavate kiirte mõju valda.»

ju kahju raisata nii palju aega lihtsalt paigalolemisele ühtlasi oleks see ebatervislik.

Nõndaviisi, kõigepealt siis käteharjutused. Käsivarred pöörded. Selili lamades sirutad käed kõrvale, nii et käed varred on kehaga risti, peopesad vastu maad pööratud. Lihased lõdvad. Siis pigistad peod rusikasse ja ühtlasi pigistad käsivarte lihased. Seejärel keerad peopesad ühe poole ja lõdvestad lihased (samal ajal hingad sisse). Seejärel pöörad peod tagasi vastu maad, lõdvestad lihased ning hingad välja.

Kordad harjutust 15 korda. Siis tood käed vastu keha puusade kõrvale, lõdvestad lihased ja puhkad.

Järgmine harjutus tugevdab peale käte ka rinnalihaseid.

Pingutus — lõdvestus. Jääd selili ja kõverdad küünarnukkidest käsivarred, asetades peod kukla alla. Selles asendis surud küünarnukid 5 korda vastu maad (hingad sisse) ja seejärel lõdvestad käsivarte lihased (hingad välja), mille järel tood käed puusade kõrvale. Kordad seda paar korda.

Jalgade ja kõhulihaste harjutused. Kokkutõmbed-sirutused. Lamades selili tõmbad aeglase liigutusega põlve konksu (tallad libisevad kergelt mööda maad) ja hingad sisse.

Tõstes minimaalselt põidasid, sirutad jalad välja ja langetad vastu maad (hingad välja). Seejärel hingad sügavalt sisse ja hingad aeglaselt välja koos tugeva põiasirutusega (põlved on tugevasti välja sirutatud, jalgalihas pingul). Kordad harjutust 10–15 korda.

Seejärel asad seljaliha harjutuste juurde.

Vibuna ja sirgelt. Seda harjutust sooritad kõhuli lamades, käsivarred on küünarnukkidest kõverdatud, peopesad asetatud teineteisele, lõug kätel ja ... vaatad sinavasskaugusse. Tõstad õlad maast üles, pingutades selja, tuharate ja jalgade lihaseid, peod jäävad lõua alla. Terve keha võtab kergelt (pisut) pingul vibu asendi (sissehingamine). Lõdvestad lihased, lased peod koos lõuaga vastu maad (väljahingamine). Kordad seda umbes 10 korda.

Nüüd piilud paar korda paremale ja vasakule, kas mitte mõni pole märganud su võimlemismanöövreid, ja keerad end selili. Sooritatud **kõhulihaste harjutuse**. Tõused käte abita selililamangust istesse, ilma et kannad maast kerkiksid, ja sirutad käed ette, reite kohale. Kui sa seda ei suuda, on kõhulihased liiga nõrgad. Sel juhul tuleb sul istesse minna käsivarte vibutamise.

Kõverdades jalad põlvedest, lähed üle rätsepaistesse ja kate abita, põidate välimistele külgedele toetudes. Seejärel sooritatud kerge kehakummarduse ette. See näib tõusmisena päevitustekilt ja on suurepärane kõhulihaste ning samuti ka jalgade harjutus. Soovitan sul selle viisi tõusta.

Kui oled sooritanud selle väikese, kuid mitmekülgse harjutuse kogu (garanteerin, et ilma kellegi huvi ärata), lähed kas pikemale või lühemale jalutuskäigule piki jõudu. Tagasi võid tulla mööda madalat vett, aeg-ajalt ka jõusse minnes (vesi kuni poole reieni), kus kõnnid ühe sammu ringis (see on suurepärane reielihaste tugevdamise harjutus).

Pea meeles! Plaažil võid igasugust liikumist kasutada ka harjutust ja, vastupidi, paljud harjutused näivad harjutuseks.

Võid mõned nende harjutuste hulgast, «et justnagu midagi poleks». Võid neid ka ise kombineerida. Näiteks potaringid.

Selili lamades kõverdad jalad kergelt põlvedest, parema jala tallega vastu maad, vasaku jala tõstad üle parema põlve ja vasaku jala varvastega sooritatud mõlemas suunas võimalikult suuri ringe. Seejärel vahetad jalad ja sooritatud ringe parema jala varvastega. See on põialigeste tugevdamine.

Sõrmeharjutus. Käed puhkavad sirutatult keha kõrvale, peopesad vastu maad. Toksides sõrmedega vastu pead, mängid tekil heliredelit. Nii tugevdad sõrmede lihaseid.

Või näiteks **pöörded**. Kui istud kas harnikult või rätsepaistest ja on vaja selja tagant midagi võtta, ära otsi lohutamist selja tagant, vaid soorita energiline kehaharjutus vasakule (pea keerab kõige tugevamalt), siis paremale ning parema käega võtad, mida vaja. Nii sugustel harjutustel on soodne mõju su talje saledusele.

Minnes või tulles plaažilt kas metsikut rada pidi või metsa, kasuta iga kraavi ja puukändu, et nendest hüpata. Samuti võid kõndida mõned sammud endale, mõned varvastel.

Hulga selliseid harjutusi jätan sulle endale välja.

MITTE ÜMBERMÕÖT, VAID KUJU ON TÄHTIS

«Naise käed, nagu teada, teenivad kõige mitmesuguseid eesmärke, mõnikord isegi selliseid imestamapanevaid näisõekandmine, põrandate poonimine ning teised proositud tööd»

Ent kõige sagedamini on naise väike käsi vajalik selleks, et kõvasti vaos hoida sotsiaalselt vajalikke üksusi ja oma meest samuti.

Nõndaviisi. Kõva käe režiim on hädavajalik igal pool, kus peab valitsema mingisugunegi kord, olgu siis avalikus paigas, kodus või kasagil mujal.

Ara vaata mind sellise ehmatusega, Irena! Ma pole põrmugi unustanud, et nad peavad olema ka õrnad. Ma konstateerin ainult, et naisel peavad olema tugevad pihud ja tugevad käsivarred.

Peale ülaltoodud väga tähtsate eesmärkide on tugevad käsivarred vajalikud veel sellisteks seltskondlik-kultuurilisteks meelelahutusteks nagu ujumine, aerutamine (näiteks siistadel punapäevase väljasõidu ajal), suusatamine. Jaa, jaa. Käed on suusatamisel samuti vajalikud, tõsi küll, et vähem kui jalad, aga suuskadel matkajad tunnevad mõnigi kord, et käed on olemas, eriti siis, kui suusamäär on vähesti valitud või tingimused erandlikult rasked.

Ilmselt ei pea ma sind enam pikemalt veenma, et naised, kuigi neid kutsutakse õrnemaks sooks, peavad olema tugevad käsivarred (seda, et nad ilusad peavad olema, tead igaüks). Aga mida siis on vaja selleks teha?»

«Tean, tean!» hüüdis Irena võidukalt. «On vaja trennida. Noh, mis? Küllap oled oma õpilasega rahul. Õpetaja on paika läinud.»

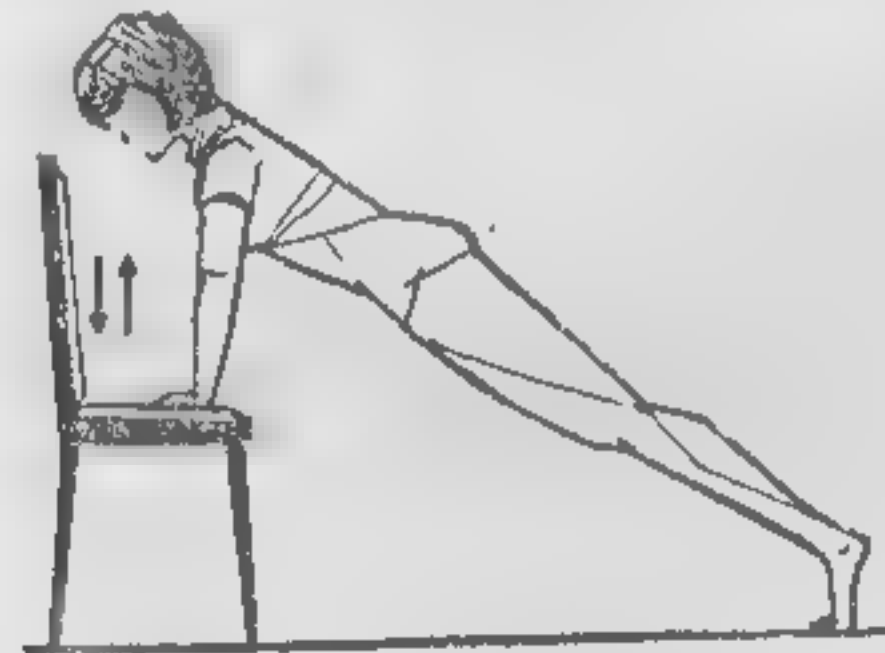
«Jah, tabasid märki.»

Kui sa soovid, et sul oleksid tugevad ja hästiarenenud lihased käsivartel ning soovid harrastada selliseid sportide alasid, nagu näiteks võrkpall, sõitmine süstadel või suuskadel, siis pead aasta läbi oma igapäevaste võimlemisharjutuste hulka lisama ka käsivarte jõuharjutused. Siis sulle mõned.

KÄSIVARTE JÕUHARJUTUSED

I KIIRE KÕVERDUS, AEGLANE SIRUTUS. Algseisukõs toengseis põlvedel; käsivarred ja reied kehaga risti, pea ühele ühel joonel (ei üles tõstetud ega alla lastud), varbad sirutatud, pihud toetuvad õlgade laiuselt vastu maad, käed ees ja veidi väljapoole. «Üks» — sooritad sellest asendist tugevaid käsivarte kõverdusi küünarliigesest (küünarnukid väljapoole), «kaks, kolm, neli» — aeglane tõus. Korrapäraselt hingates kordad harjutust 10—15 korda.

II AEGLANE KÕVERDUS — KIIRE SIRUTUS. Seisad ühele ühel ees, haarad pihkudega tabureti äärtest ja nihutad ennast toenglamangusse. Kogu keha on ühel sirgel, abaluud hästi kokku surutud. Lugesdes «üks, kaks, kolm», tõstad selles asendis küünarliigesest aeglasi käte kõverdusi (küünarnukid väljapoole), «neli» — kiire sirutus. Tõstad korrapäraselt hingamist, kordad harjutust 4—6 korda. Seejärel pöördud tagasi algseisu. Lõdvestad kergelt raputades jalgade ja käsivarte lihased ning asud jälle toenglamangusse. Jälle kõverdused ja sirutused jne. Kogu harjutust võid korrata 5—10 korda.



III KÕVERDUSED JA SIRUTUSED RIPPES. Seisad toengseis ja kükitad, haarates õlgade laiuselt laua servast ühele ühel, et neli sõrme on lauaplaadi peal, põial all. Tõstad laua alla kordamooda mõlemad jalad, toetades need täistaldadele. Keha on ühel joonel, abaluud kokku surutud, õlad taha painutatud. Selles asendis kõverdud ning tõstad käsivarsi küünarnukkidest. Teed seda 3—4 korda (tähtsust korrapäraselt hingamist!). Seejärel tood jalad ühele ühel kiikkasendisse, tõused ning seisad vabalt.

Lõdvestad jalgade ja käte lihased. Kogu harjutust
 3—8 korda. Mida kauem oled treeninud, seda tugev
 malt püüa käsi küünarnukkidest kõverdada.

Kui juttu tuleb suusataja harjutustest, siis annan
 veel mõned jõuharjutused, mis, tõsi küll, on vähem in
 siivsed kui mainitud »

Anna, kes enamiku oma «traktaatidest» esitas
 des, kooskõlas tema tõekspidamisega «liigun, niisiis ei
 peatus Irena ees, sirutas aeglaselt käed pea kohale ja
 nendega kiiresti suure ringi.

«Oletan, et su pilk on niisama kiire kui mõistus.
 olid nii kena ja panid tähele, millega on käsivarred üh
 datud?»

«No kuidas seda öelda..., sinu ülejäänud osaga,
 kui üldistada, siis naise ülejäänud osaga.»

«Õige, täiesti õige, kindlasti. Kasutades edasi üldis
 mise meetodit, võiksin seda omakorda kinnitada, et na
 on osa maailmast. Näed, isegi hetke eest demonstreerin
 harjutus,» jätkas Anna, «ei juhtinud sind sellele, et kä
 varred on ühendatud rindadega.

Oled tähelepanematu, mu kallis.

KUI SOOVID, ET SUL OLEKS ILUS RIND

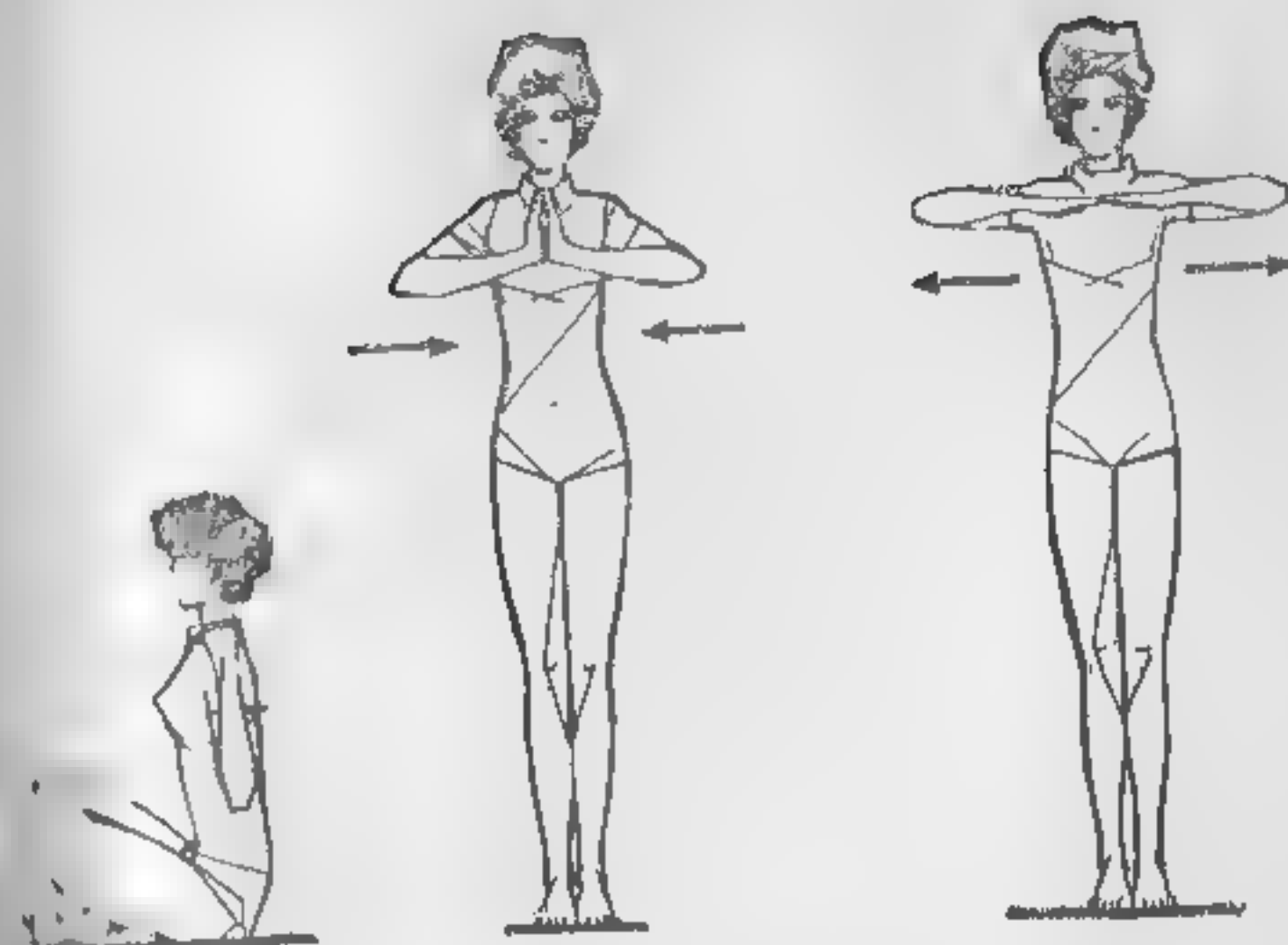
Kohe selgitan sulle asja teaduslikult: luudele, mis moodu
 tavad õlad, on kinnitunud rinnalihased. Tugevad ja häs
 formeerunud rinnalihased (neid on seal mitu) — see on
 ilus rind.

Rinna eest on vaja hoolitseda varasest noorusest al
 tes. Juba 13—14-aastaselt peavad tütarlapsed hakkama
 kandma rinnahoidjaid, isegi kui seda näiliselt veel va
 pole.

Juba väikesest tüdrukupõlvest peale on vaja tütarlapse
 harjutada pärast pesemist uhtuma rindu külma veega
 hommikuti iga päev end vööni üle loputama. Naha ping
 hoidmiseks pole midagi paremat kui külm vesi, lihaste
 elastsuse alalhoidmiseks aga, nagu sa oled õigesti ma
 ganud, pole midagi paremat kui võimlemine.

Pane nüüd hoolikalt tähele, õpetan sulle paar harju
 tust, mida, tõsi küll, me tegelikult kutsume käsivarte har
 jutusteks, aga mis mõjuvad ka rindkere lihastele.

I. OLARINGID. Rätsepaiste. Käsivarred on kõverdu
 tud, kokkupandud sõrmeotstega puudutad õlgu (küünar
 nukid on vastu keha, abaluud taha surutud). Soorita



...gi, alustades õlgade viimisest üles, siis hästi taha, alla
 ette. Seejärel 4 korda alla, taha, üles ja ette. Tervikuna
 pead harjutust 3—5 korda.

II. PIHKUDE KOKKUSURUMINE. Seisad. Käed ase
 tate rinna kõrgusele, sõrmed koos, suunatud ülespoole,
 õlgnukid horisontaalselt.

«Üks, kaks» — kaks korda surud peod tugevasti kokka,
 «kolm» — pöörad sõrmed tugeva liigutusega enda poole,
 «neli» — sirutad peod nii, et ainult sõrmeotsad jäävad puu
 tuse, «viis» — lased käsivarred langeda, «kuus» — tõstad
 üles käed rinna kõrgusele. Kordad harjutust 5—
 6 korda.

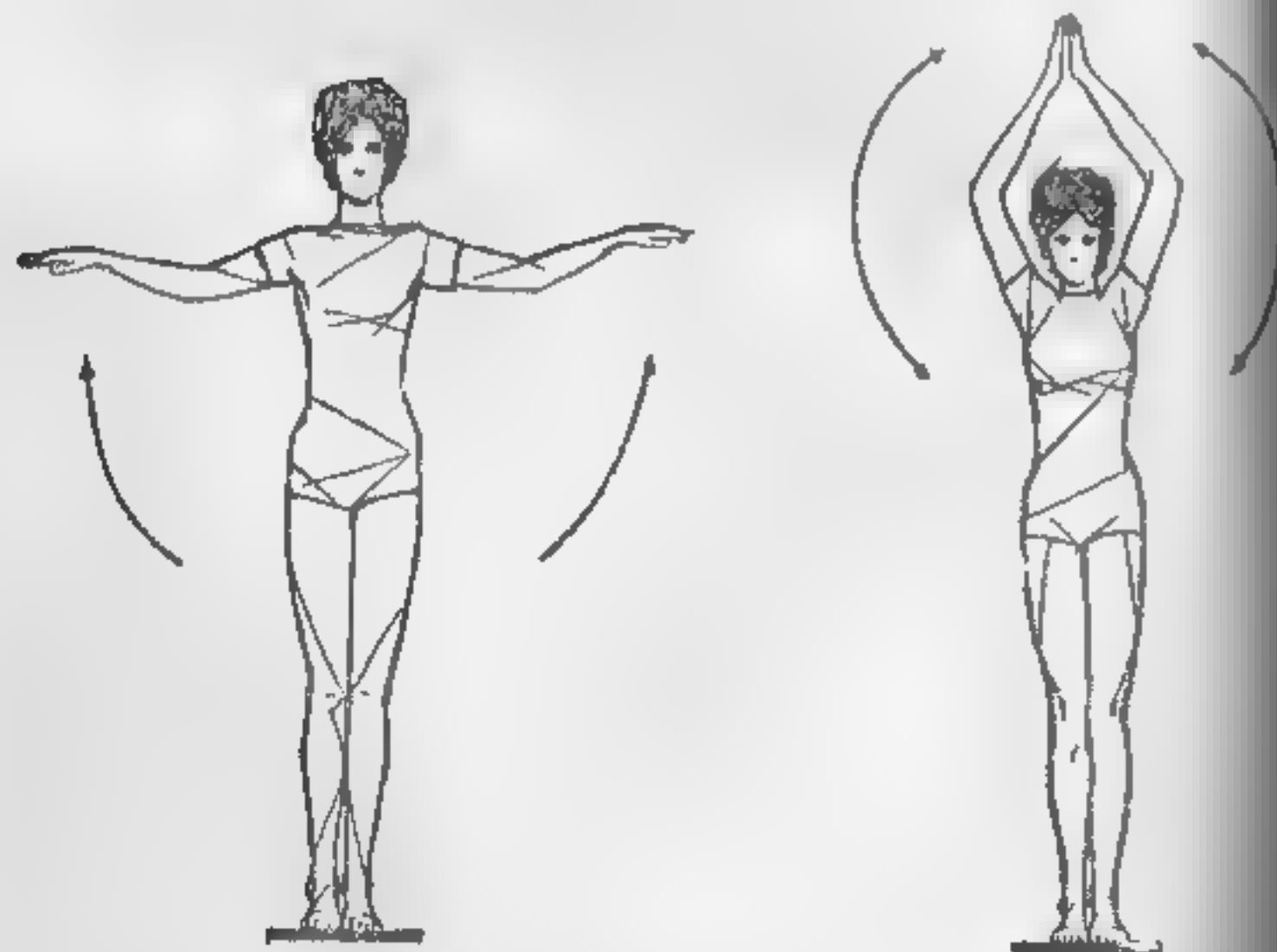
III. KÜÜNARNUKKIDE VIBUTUSED TAHA. Seisad.
 Käed õlgade kõrgusele (õlgade kõrgusele), sõrmed sirged, sõrmeotsad
 üksteise ringluust pisut madalamal, peopesad allapoole.
 Abaluud vibutavad energiliselt taha, peod eemalduvad
 kinnitusest, aga käsivarte kõrgus ei muutu. «Üks, kaks» —
 vibutused taha, «kolm» — sirutad käsivarred kõrvale, vibra
 tused taha, loides neid kogu aeg samal kõrgusel, alalange
 da, kõige suurem viga selle harjutuse tegemisel,
 kui kõverdad käsivarred nagu harjutuse alguses. Kor
 dad harjutust 6 korda. Tempo energiline. Ära unusta vabalt hing
 elda.



IV. KASIVARTE VIBUTUS ÜLES. Seisad, pöiad koos. «Üks» — tood parema käsivarre eest üles (lihased on lõdvestatud) ja vibutad pea kolm korda, «kaks» — kordad vibutust tugevalt, «kolm» — lased käsivarre alla. Sama harjutus vasaku käsivarrele. Mõlema käega kordad harjutust 6 korda.

V. KASIVARTE TÖSTMINE. Seisad, pöiad koos. «Üks» — viid pehme liigutusega kergelt sirutatud käsivarred horisontaalselt ette, «kaks» — viid kaarega alla kõrvale, «kolm» — pöörad peopesa üles, «neli» — viid käed plaksuga peal kohal kokku (käed joonistasid jälle vibu), «viis» — pihkusid pööramata toetades käed külgedele (jälle vibu), «kuus» — pöörad peopesad allapoole ja langetad käed. Harjutust sooritad aeglase sujuva liigutusega. Kordad 4—6 korda. Hing vabalt!

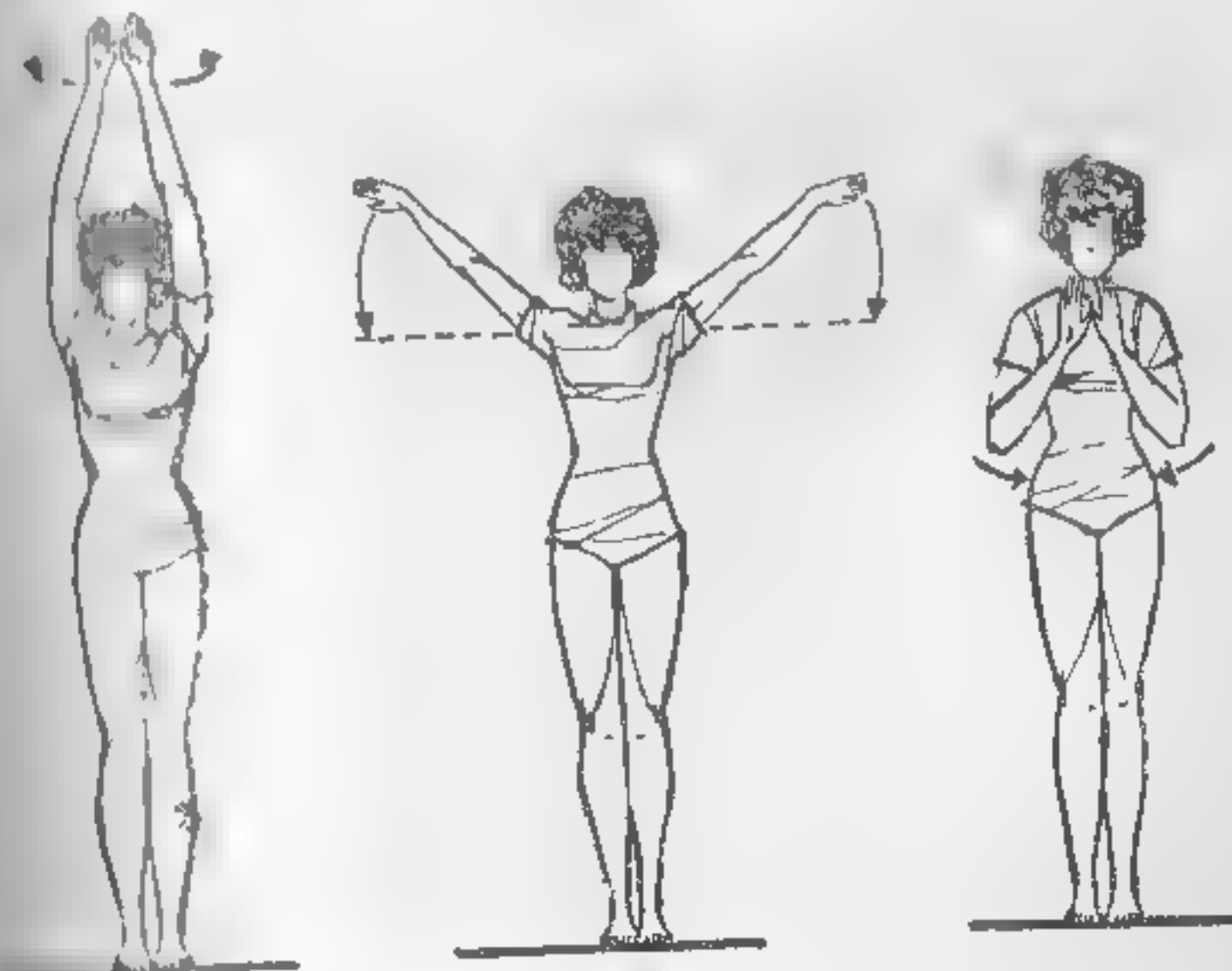
VI. KASIVARTE RINGID. Seisad, väikeses harkseisus (pöiad paralleelselt).



«seis»), vasak käsi toetub puusale, parema käe sooritad suure ringi (lihased on lõdvestatud). Alustad ringi käe viimisest ette, liigutus on kiire. «Üks, kaks, kolm» — kolm ringi ühes suunas ja «neli, viis, kuus» — kolm ringi, mida alustad käe viimisest taha teises suunas. Siis lased parema käe puusa, aga vasaku käe alla ja sooritad sellega ringe. Mõlemagi käega harjutad 3—5 korda.

VII. KASIVARTE UJUMISLIIGUTUSID («KONN»). Seisad, pöiad koos, käsivarred on viidud üles, keha kergelt allapoole kaldu, peod teineteise kõrval, peopesad ettepoole.

«Üks» — pöörad kiire liigutusega peod väljaspoole ja tood käsivarred alla, keha kergelt väljapoole; ära vii küünarnukke taha ega lase alla langeda, ära vii pihkusid õlgade joonest tahapoole. Kiire liigutus peab meenutama vee lükkamist: sõrmed on koos ja käed randmest taha kõverdatud. «Kaks» — kõverdatud küünarnukkidest tugevasti käsi-



varsi; seejuures lähenevad küünarnukid kiiresti kehaga peod, nii enam-vähem kaela kõrgusel, teineteise «Kolm» — viid peod kõige lähemat teed üles ja ette (peeteineteise ligidal, peopesad ettepoole, nagu libiseksid laevade vee). Liigutused «üks» ja «kaks» on aeglasemad, «kolm» aga kiire. Kogu harjutus on sujuv, lühike paus on vahetult pärast «kolme». Kordad harjutust 10—30 korda. Kui oled õppinud juba käsivarte liigutusi täpselt ja sujuvalt sooritama (selleks kulub paar päeva), siis võid neid mõne päeva jooksul teha kinnisilmi.

Hingamine olgu selline: «üks» — ahmid suuga õhku (avad suu kiiresti ja laialt), seejärel paned huuled nappi sulistamiseks kokku; «kaks, kolm» — lased õhu välja. Nii sisse kui ka välja hingata tuleb pidevalt.

Seda harjutust soovitan väga, sest sellest on nelja kordne kasu: 1) mõjub suurepäraselt rinnalihastele, 2) õpetab kuivaks ujumistreeninguks, 3) õpetab täpselt väljahingamist, 4) tugevdab näolihaseid suu ümbruses.

VAIKE, AGA TAHTIS KÕRVALEKALDUMINE

Normaalselt hingame me iga päev liiga pindmiselt, omeletteame, et koos õhuga tuleb meie organismi eluks vajalik hapnik.

Veri, nagu teada, peab olema rikas mitmesugustest vajalikest koostisosadest, teiste hulgas ka hapnikust. Et iga liigatus kiirendab verevoolu ja muudab hingamise sügavamaks, siis sellest lihtne järeldus: peame palju ja kiiresti liikuma — käima, jooksuma, ujuma, aerutama ja igal hommikul kodus...

«Võimlema» lõpetas Irena naerdes.

«Ja sellega lõpeb ka meie kõrvalekaldumine. Pöördume rinna juurde tagasi.

Ujumisest on kahekordne kasu: 1) käsivarte liikumine arendab rinnalihaseid, 2) külm vesi karastab organismi ja muudab naha pingsamaks.

Soovitan sul kiiresti ujuma õppida, et muidu juhustki ei öeldaks: see on rumal naine, tõsi küll, kirjutada mõistab, aga ujuda ei oska (vanad kreeklased ütlesid, et naine on rumal, kui ei oska kirjutada ega ujuda).

Otsustades kiire tempo järgi, millega käib koolirühma kate ujumaõpetamine, loodan, et meil seda parafraseeritud spartalikku ütlust pole võimalik tulevikus kellegi kohta kasutada.

Naised, kelle rind on täielikult deformeerunud, ei saa loota, et võimlemise, ujumise või aerutamise mõjul ajapikku noorusaastate ilusa vormi omandaks.

Aarmuslikel juhtudel on ainsaks abiks õnnestunult valitud rinnahoidja, mis on valmistatud täpselt mõõdu järgi.

Aga võib-olla pole isegi see kauge tulevik, kui pühadid jalutuskäike sooritame mõnele lähedasemale... ja kosmeetiline kirurgia muutub igale naisele vajadavaks.

Sis minnakse lihtsalt kassasse, võetakse sobiv fassong (mõtteks nr. 3, 2 või isegi 5), palutakse saatekiri ja pärast peratsiooni jalutate tänaval teiste sama kaunite naiste seas. Valitseb rahu ja rõõm.

Aga võib-olla, et juba lähemas tulevikus avatakse meil mõned kosmeetilise kirurgia instituudid?

II VISHARJUTUSED (õppimise meetodil)

Vahelvalt looduseadustele saabub suvi igal aastal ning igal aastal saabub ka kannatamatusega oodatud puhkus ja koolivaheaeg, sest vastavalt traditsioonile on need tavaliselt suvel. Enamik naisi teeb puhkepäevadeks mitmesuguseid plaane. Ma soovitan nende plaanide tegemisel mitte unustada lasta vett. Ja mitte seda vett, mis on klaasis või vaanis, aga just seda, mis on ujumisebasseinis, järves, jões või jões.

Paljude aastate vältel olen veetnud kõik päikesepaistestööd tööst vabad päevad plaazil ja olen tähele pannud, et mõni korda päevas käivad vees sulistamas või ujumas kõik naised, peaaegu kõik noormehed, enamik vanemaid härraid ja hulk tütarlapseid, väike hulk noori naisi ja ainult mõned vanemad prouad.

Kui ma küsin, miks siis nii, on vastus: vesi on külm ja muidugi, sageli ei osata ujuda ja häbenetakse seda.

Aga just seesama külm vesi ja hästi suures koguses on just kõige parem kosmeetiline vahend, ühendatuna ujumise ja koguni imettegev protseduur.

Soovid, et su nahk oleks pingul ja sile? Ujul Soovid, et su liigesed oleksid elastsed ja tugevad? Ujul Soovid, et su silmad oleksid graatsilised ja sale? Ujul Ja kui küsida sellelt, mis ujumiskunst selge on, miks ta ujub, on vastus kindlasti ühesugune: omaenda rõõmuks.

Seega on see, et ujuma õppimine pole veel ujuda oskama.

mine. Aga ükskord tuleb ometi alustada, et lõpuks selge saaks. Ma teen ettepaneku alustada saabuval suvel suguse loosungi all: «Iga kätteõpitud käte ja jalgade liigutus lähendab meid ujumisoskusele.»

Kui sul on mõni tuttav, kes seda kunsti oskab, ja lu kannatlikkust, siis on hästi.

Kui sul on võimalus ennast kirja panna algajaleksustele, on veel parem. Aga kui sul pole ei üht ega teist, kasuta minu (nagu oled veendunud, alati progressiivse nõuandeid ja juhiseid).

Millest sa alustaksid ujuma õppimist «iseteenindamimeetodil?» esitas Anna nagu harilikult ootamatu kõnuga küsimuse.

«Loomulikult supelkostüümi selgapanekust,» tuli linnalt kiire vastus. «Seejärel hüppan vette ja püüan kõige vähest veepinnal püsida.»

«Misjärel keegi, kes läheduses on, tõmbab su kaldahaarates parajal momendil kinni veel veepinnal oleva kehaosast. Kui aga kedagi pole läheduses, suurendad sünnõnnetuste statistikat ja lähed ujuda mitteoskavate inglühulka.

Pea meeles kogu eluks: vesi on stiihia, mida ei tohi alahinnata. Sa ei saa enesest kujutada teist stiihiat, sest vesi on alati tugevam.

Kõige enne pead kindlustama enesele ohutud tingimused, täites seitset kõige tähtsamat ettekirjutust.

E s i m e n e — ära mine tundmatusse vette.

T e i n e — alati peab olema läheduses teine inimene, kes ka kõige rahvarikkamal plaazil peab silmas ainult sind ja kui midagi juhtub, siis abistab (selles ongi selle teise roll, kes ujuda oskab).

K o l m a s — uuri järele, milline põhi on kalda lähedal, kohas, kus pead alustama harjutamist. Selle koha märkimine põhja pistetud ritvade või keppidega on keelatud. Vesi ei tohi olla sügavam kui rinnuni ega madalam kui käsivarte pikkus, kui need vastu põhja toetada.

N e l j a s — jõgi pole õige koht ujuma õppimiseks. Jõgi on ohtlik veevoolu seisukohalt. See kannab sind sinna, kuhu sa pole soovinud. Jões on vajalikud mõned täiendavad ohutusabinõud: käsi peab olema silmuses ja nõõri teine otse abistaja käes.

V i i e s — liikumissuund vees peab olema alati kaldaga paralleelne, mitte kunagi kaldaga risti.

K u u e s — mitte kunagi ei tohi vette minna kuumas

hõltses nahaga; vette tuleb minna pikkamööda, esmalt kasta mõniks reied, siis käsivarred ja südame ümbrus.

S e l l s m e s — vees ei tohi olla kauem kui pool tundi või 45 minutit; pärast jahedast veest väljatulekut tuleb teha energiliselt kuivaks hõõruda ja panna kohe kuivad riided selga.

Sellest, et igaüks, kes tahab alustada ujuma õppimist (või mis viisil), peab kõigepealt konsulteerima arstiga, ei maksa rääkidagi, see on endastmõistetav. Ja need siis on need ettekirjutused »

«Tahjul Arvasin, et on veel kaheksas koige parem on vesi veest võimalikult kaugemale,» naeris Irena.

«Pole sul siin midagi naerda,» kortsutas Anna ähvardavalt kulmu, «oleks võinud ka kaheksas olla: hoiduda vee tulest (ka stiihia) kõigi naljategijate eest, kes on

Ujuma õppimist alustame tutvumisest veeväljasurvega. See on üks algteadmisi. Sellel, kes on veendunud (kindel), et vesi ise tõukab ta keha pinnale, on vaid vaja osata end veele valda anda ja see «keegi» oskab juba, õigust öelda, ujuda. (Seda «märge harjutust» võid isegi vannis proovida, kui see ääreni vett täis on.) Ja nüüd harjutused.

M E D U U S. Seisad vööni vees. Hingad sügavalt sisse ja tõusekselt kummardad alla. Siis tood aeglaselt ühe põlve rinnakorvi, seejärel teise ning haarad kätega nende ümber kinni. Pärast lühikest selles asendis olemist lased käed ja jalad alla ning pöördud rahulikult tagasi püstiasendisse.

S E L I L I L A M A M I N E. Istud ettesirutatud jalgadega veele (vesi peab ulatuma õlgadeni), peod toetad puusade vastu põhja. Selles asendis tõstad puusad kergelt üles veel keha veepinnale tõugata. Rahuliku liigutamisega tood käed põhjast ja asetad vabalt piki keha. Püüa, et lihased ei oleks liiga pingul. Väga tähtis on, et peal oleks õige asend: tema raskus peab mõnevõrra tasakaalustama keha raskuse. Kui seejuures puusad vajuvad ikka kangekõrvil alla, suru pea veidi sügavamale vette, kuid pea meeles, et lõug ei tohi püsti olla, vaid peab olema kergelt tagasi aetud.

L A M A M I N E R I N N U L I V E E S. Lamad kõhuli madalas vees (käsivarre pikkuse sügavusel), toetud kätega vastu põhja, sirutad jalad vabalt taha, minnes sel viisil toerg-kohtusse. Hingad sügavalt sisse ja pistad näo vette. Toetad, kuni jalad ise kerkivad veepinnale; siis tood käsi-

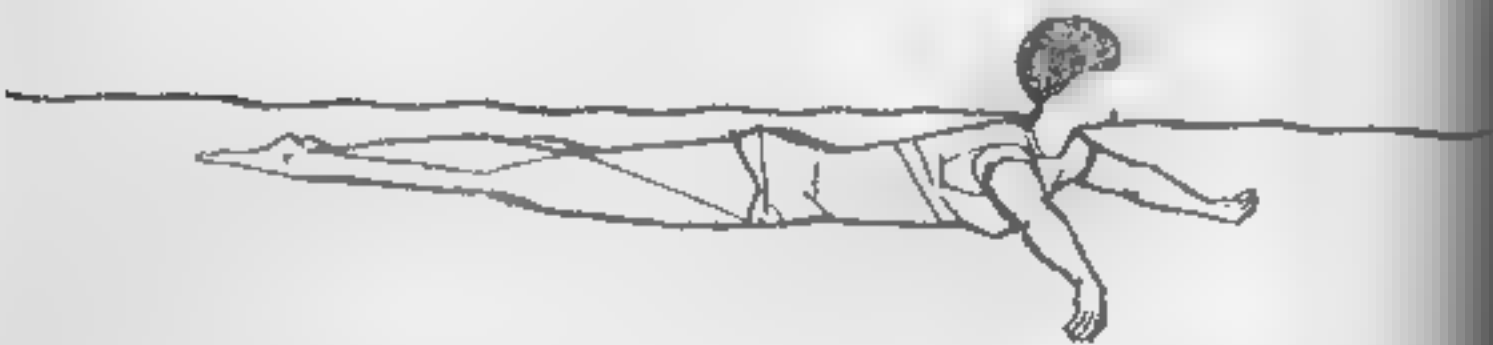
varred ette üles, asetad vabalt vette, pöörates peopes allapoole (võid käsivarred välja sirutada ka piki keha pe sad kõrval). Kogu keha lihased on lõdvestatud, igal juh mitte pingul. Kui tekib õhupuudus, pöördu rahuliku tagasi püstiasendisse, lastes kõigepealt jalad alla.

PÖÖRDED. Kui juba lamad vabalt vees nii seli kui kõhuli, võid hakata pöördeid sooritama.

Kõhulilamangust pöörad end parema öla poorde selili just nii, nagu teeksid seda kušetil või liival. Vesi ka naab sind kindlasti. Järgmise pöörde sooritad vasaku kaega. Kui oskad juba üksikuid pöördeid, võid sooritada rea pöördeid järjest, algul ühele, siis teisele poole. Nende harjutuste eesmärgiks on kohanemine keskkonnaga, veega. Kuttunud end (madalas) vees niisama kindlalt nagu kuival. läheb õigete liigutuste õppimine päris lihtsalt.

KONNALIIGUTUSED

KATELIIGUTUSED. Seisad vees, mis ulatub üle vöökoha ja liigud poolkükakil edasi, kuni vesi ulatub kaelani, kael on vabalt ette sirutatud, sõrmed koos, peod puudutavad teineteist.



Selles asendis sooritad järgmisi liigutusi:

Peod kiresti väljapoole ning surud nad koos käsivarrega vette; samal ajal viid käed sujuva, aga energilise liigutusega kõrvale (sõrmed on kogu aeg koos), tekkides küünarnukid ei lähe olajoonest kaugemale («üks»). Sellega lõpeb vee lükkamise liigutus. Nüüd lähenevad nii peod kui küünarnukid kõige lühemat teed teineteisele, kuni pöidlad puudutavad teineteist kaela lähedal («kaks»); kohe pärast seda viid peod, sõrmed ees, lõua alt allasendisse tagasi («kolm»). Pärast nende hetkelist hoidumist samas asendis alustad järgmist liigutust. Moment, mil oled ettesirutatud kätega kõhuli, on väga tähtis, pöora sellele algusest peale tähelepanu.

JALGADE LIIGUTUSED. Kõhuli vees olles hoiad ettesirutatud kätega kinni lauastükist, pallist või kummirõngast. Jalad on vabalt sirutatud (võivad ka kergelt allapoole).

Jalgade tööd alustad nende kõverdamisest põlve- ja puusaliigestest. Seejuures moodustavad puusad kehaga laamurga. Põlved on harkis, põiad aga asuvad teineteisele lähedal (kuigi pole ühendatud). Tallaalused on vee- pinnaga paralleelsed («üks»). Nüüd sirutad energilise liigutusega jalgu põlve- ja puusaliigestest, tõugates kanda- taga vett taha väljapoole. Jalad jäävad nüüd harkseis- («kaks»). Lõpuks ühendad energilise liigutusega jalad («kolm»). Seejärel on lühike, paus, mille jooksul keha li-

gub edasi. Pead meeles pidama, et jalalabad oleksid ka aeg võimalikult veepinna lähedal.

Käte ja jalgade liigutuste õppimise ajal palu kedagi, kes oskab korrektselt ujuda, et ta sinu vigu parandaks.

Nüüd sooritad käte ja jalgade harjutusi vaheldumisi kõhuli ja selili lamamisega, meduusi ning poorete viisil.

Lõpuks jõuad selleni, et sooritad käte ja jalgade harjutusi (jälle eraldi) kõhuli, lamavas asendis, nagu vee all (pärast sissehingamist): kaks—kolm aeglast (sujuvat) käte või jalgade liigutust ühe hingetõmbe järel. Harjutused on kannatlikult, kuni liigutused automatiseeruvad, paluda kedagi, kes nende õigsust kontrolliks.

Kõige raskem on käte ja jalgade liigutuste ühendamine ehk nende koordineerimine. See peab juba toimuma, kui sa hakkad juhtimisel, kõige parem, kui selleks on elukesteline instruktor.»

«MUSTAD SILMAD, SINU SILMAD...

... ammu on nad võitnud mind,» ümises Irena hiljalt kuulnud vanaaegset laulukest.

«Ha... haa..., selleks tuleb tublisti vaeva näha,» tõusis Anna süütu ilmega vahele.

«Kuidas, vaeva näha? Miks mul tuleb vaeva näha?»

«Noh, selleks, et sinu silmad kaua kaunid oleksid.»

«Jaah, täiesti lihtne ja arusaadav,» Irena mustade silmade mõttlik ilme aga oli ta sõnadega nähtavas vastuolus. «Lühidalt öeldes,» selgitas Anna täiendavalt, «silmade eest (olenemata sellest, mis värvi need on) ja nende kõige lähema ümbruse eest on vaja kohusetruult hoolitseda, et nende järgi poleks märgata möödunud aastaid.»

Selle eesmärgile viivad mitmed teed, aga mööda neid teed on vaja natuke maad minna.

Võimlemine on kõige vahem tülikas tee ja alati väga efektiivne.»

«Andesta, Anna,» segas Irena kiiresti vahele. «Tean, et sa oled võimlemise entusiast. Iga häda, iga hädaohu, iga

... puhul — olgu see siis ees- või tagapool või küljel — on sul alati võimlemine. Arvan isegi, et kui armastatu sind otsustab, määraksid sa endale vastumürgiks 30-minutilise võimlemistunnid. Aga silmade võimlemine?!

«Andesta...»
«Ei, ei andesta. Ei kallimale, kui tal tuleks juhtumisi silma mind petta, ega ka sulle, kui sa veel kord peaksid silma katkestama.»

Silmade võimlemine seisneb nagu iga teinegi võimlemine reas meie teadaoleva mõju ja eesmärgiga liigutuste sooritamises. Silmalaud, nii ülemine kui alumine, pole ainult nahatükikesed, vaid ka lihaselised kiud, millel on võime kokku tõmbuda ja lõtvuda olenevalt meie soovist.

Et meie silmad pärast kooli lõpetamist (spikerdamine) ja pärast meheleminekut (noormeeste piilumine) on ilma muuta liikumiseta, ütleksin, ilma «loomuliku» liikumise, siis tuleb neile teha kunstlikku liikumist, võimlemist.

SILMARINGID. Suled laud ja teed silmamunadega võimalikult suuri ringe kord paremale, kord vasakule, see tähendab, alustad vasakult, siis üles, paremale ja alla, siis vasakule vastupidises suunas, kokku 4 ringi paremale, 4 vasakule. Sellest üheks korra jätkub. Silmalaud on kogu aeg liikunud, aga mitte kinni pigistatud.

ÜLES JA ALLA. Suled jälle silmad ja liigutad silmamuna üles-alla. Korda seda liigutust 8 korda.

PILGUTAMINE. Pilk on ette suunatud. 30 sekundi jooksul pilgutad kiiresti silmi, järgmised 30 sekundit vaadatakse ette. Harjutust kordad 3 korda.

TÄHT «V». (Natuke imelik nimetus, aga lubab sul kiiremini harjutusest aru saada.) Vaatad vasakule viltu üles ja langetad pilgu, vaatad paremale viltu üles ja langetad pilgu jne. Kordad harjutust 6—8 korda. Peale efektiivse mõju kortsudele on neil harjutustel veel see hea omadus, et pole vaja end võimlemisdressi riietada. Niipea kui need harjutused sulle päeva kestel meelde tulevad, võid need kohe sooritada (parem on siiski pealtnägijateta, kui need on aga naised, võite grupiviisi harjutada).

Seda sa juba tead, kuidas peab ettevaatlikult ja õrnalt liigutusi kreemi määrima, samuti tead, et päeva jooksul on silmadele vajalik väike puhkus; see tähendab, et silmadele tuleb panna kas teesse või boorhappelahusesse kastetud märg lapp.



Et jutt on juba kord silmadest, siis tahan veel ve
lisada.

Sul on üsna nõrk silmade joonis. Kui tahad, et kulm
ja ripsmed pisut tugevamaks ja tumedamaks muutuks
pead igal õhtul enne magamaheitmist panema ripsme
jakesele, mille sa loomulikult pead ainult selleks otsta
beks jätma, natuke riitsinusõli ja palju kordi harjama k
musid suunaga ninast meelekohta poole: ülemisi ripsme
ülalt alla, kui silm on kinni, alumisi lahtise silmaga
üles.

«KANAVARBAID» ME EI TAHA

Ükskord tulevad ka sinul silmade alla «kanavarbad». I
kord polegi see eakusega seotud. Kõige efektiivsem abinõ
«kanavarvaste» vastu on sooja ja külma salvetõmmises
kastetud lappide asetamine laugudele

See käib nii. Võta lusikatais salvei droogi poole kla
keeva vee kohta, hoia paar minutit kinnise kaane all, kura
ja jahuta pool vedelikust maha, pool soojenda. Kaks tüki
vatti tuleb panna külma tõmmisesse, kaks kuuma
10 minuti jooksul asetad neid vaheldumisi suletud laug
dele. Viimane kord peab alati olema külm vatt. Protseduu
vild läbi ülepäeviti õhtul.

TUMEDATEST PRILLIDEST

Ajal, kui päike väga credalt paistab, see on suvel vee ääre
ja talvel mägedes lumega, tuleb silmi tingimata tumedate
prillidega kaitsta. Seda kahel põhjusel.

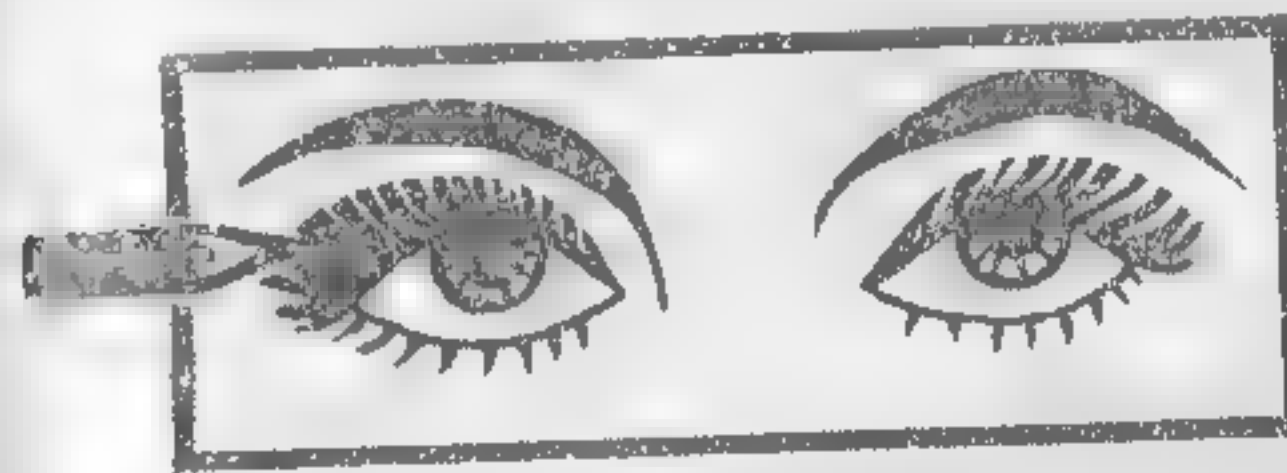
Esiteks võib tekkida silma sidekesta põletik, teisek
kui meil pole prille, kissitame kogu aeg silmi ning silmade
ümber tekib suuremate või väiksemate kortsukeste võr
Kui me niiviisi tihti kissitame, siis kortsukesed kodunevad
ja jäävadki sinna päriseks.

Aga tuleb ka hoiatada, eriti noori, tumedate klaaside
kandmise eest. Viimasel ajal on päikeseprillid muu-
mud väga moodsaks, «väljaminekurietuse» lahutamatuks

Neid kantakse hommikust õhtuni nii tänaval kui ruu-
mis, nii päikesepeaistelise kui pilvise ilmaga. Samal ajal on
arvates silma normaalseks talitluseks ja teisteks
looltsioonideks vajalik valguse juurdepääs silmale.

KIS VARVIDA RIPSMEID JA KULME?

Kul sa leiad selle vajaliku olevat, siis pea kinni kahest
reegist. Esiteks värvida tuleb ainult ülemisi ripsmeid.*
Alumiste värvimisel läheb tušš kiiresti laiali, mis hiljem
annab kohutava pildi. Tumedad silmaalused teevad igal
juhul vanemaks ja eriti elegantne see ka välja ei näe.



Ka teine reegel on minu arvates väga tähtis: kohe vara-
hommikust alates ripsmeid tugevasti vööbata ei kõlba, eriti
selle tööle minnes. See oleks pretensioonikas ja taktitu.
Peab vaistu järgi tundma, millal ja kuidas oma ilu rõhu-
tada.

Tunnistan, et mind ärritab, kui näen jämedat rasvast
põnt kohal, kus peab olema õrn kulmukaar. Parem siis
juba loesti lasta see vastaval spetsialistil teha.»

* See ei ole reegel, vaid maitseasi. Dekoratiivkosmeetikas jumes-
e nii ülemisi kui alumisi ripsmeid. Kui tušš on nii halva kvalitee-
ti läheb alumistel ripsmetel laiali, juhtub sama häda ka ülemistega.
Siis üldse mitte värvida või muretseda kvaliteetne tušš. I. T.

ARTEMIS JA SINA

«Oled sa, Irena, kunagi mõelnud selle üle, mil viisil hool-
sesid oma välimuse eest mütoloogilised iludused? Mida na-
tegid, et säilitada oma «jumalike» vormide nooruslikkust
ja liigutuste kergust ning ilu?»

«Oletan, et nad pesid end õhtukastes, kuivatasiid ku-
valgel, võidsid lille mesikastega, aga juustesse puistas-
tähe to mu,» jätkas Irena sõbranna toonis.

«Nii näis sulle, lihtsuretikule. Kõige tütarlapseliku-
Olümpose jumalannadest, Artemis, jooksis aga täiesti tav-
lise inimese viisi nymmikust õhtuni mööda metsi ning vä-
kergetes sandaalides ja tuunikas. Siin hüppas üle ojakes-
seal heitis kiv. pogenevate hirvele järele, kusagil hüpp-
üle tommimurtid pauk ännu.

Arvan, katel vanaaegsete, skulptuuridel, bareljeefidel ja
maalide reproduktioonidel võime tänase päevani imelised
ta jõupingutuste tulemusi.

Isegi selline jumalanna nagu Venus, ehkki ta põhitege-
vus oli sootuks midagi muud, ei põlanud ära suplust me-
lainetes.»

«Ahaa! Juba taipan, mille järele see lõhnab. Peab jalga
panema sandaalid, selga tuunika ning... jooksupu-
ja põllule!»

«Olen nõus, aga ainult jooksupu-
soovita, sest mind huvitab, et su jalakesed, mis just mitte
kõige inetumad pole, terveks jääksid. Pane jalga pare-
tennisid või ketsid, enast kata lühikeste pükste ja puu-
villase pluusiga. Kui peaks olema jahe ilm, siis riuetu plu-
kadesse pükstesse ja kergesse tuulepluusi.

Kõige seda saad teha suvise puhkuse ajal. Arvan, et
ka sel aastal tulevad nagu harilikult ilusad ilmad väikeste
vahega. Just nendel jahedatel vihmastel päevadel paneb
end riidesse, nagu cespool juttu oli, ning lähed lähedastele
väljadele ja metsa (mida läbipääsmatum, seda parem),
tehke miniatuuris ehk miniannustes kergejõustikku.

Kõigepealt peab vastav seltskond olema — kaks, kolm
inimest, kes oleksid hingelt noored ja igatseksid liikumise
järele, sest on külmalt.

Seejärel valid vastava koha: metsarajad, metsalagendi-
kud, rohtukasvanud nõlvakud — see kõik sobib suurepära-
selt; kõige tähtsam on, et pinnas oleks pehme, vetruv.

Ja nüüd pakun sulle välja kaks «spordiala».

MARSSJOOKS

Marssimise ja jooksupu-
nisi.

10 minutit võimlemist — võib olla sama mis igal hommiku-
l. Kui maa on märg, vali ainult seistes sooritatavad
harjutused, on ju võimlemise eesmärk lihaste soojendus.

200 meetrit sörkjooksu: vaba, ilma võistluseta jooksupu-
võte ja käsivarte lihased on lõdvad. Kui enne 200 m lõppu
on raske hingata, siis katkesta sörk ja mine järgmiste ele-
mentide juurde:

3 minutit vabakõndi;
40 meetrit kiiret jooksupu-
5 minutit vabakõndi,
100 meetrit sörkjooksu;
vabakõnd,

mille lõpetad kas seal, kust alustasid marssjooksu, või
lühemal kohas. Kogu aeg hinga sügavalt ja korrapäraselt.

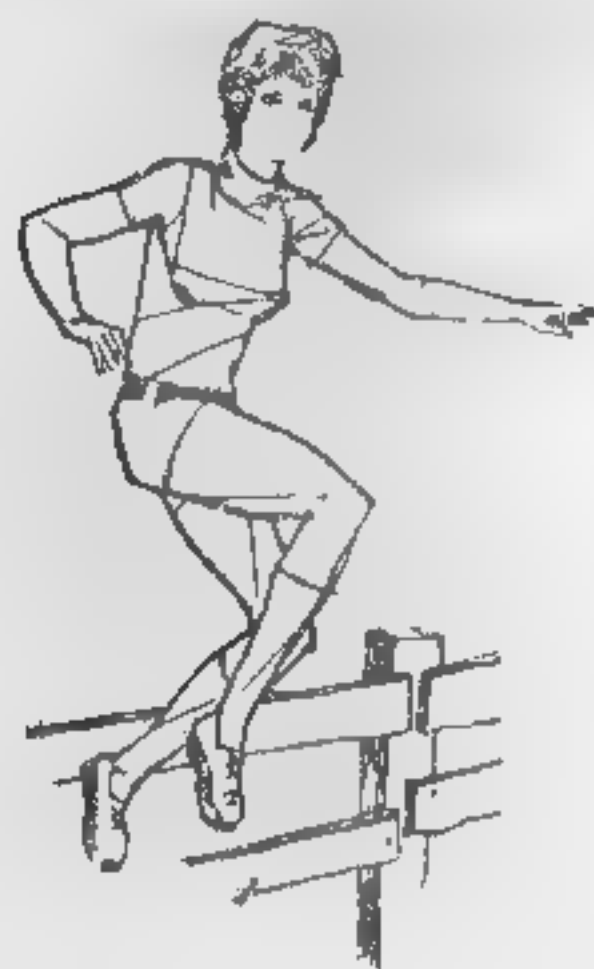
Kui sa ei kavatse veel koju pöörduda, pea igal juhul
meles, et kohe pärast marssjooksu istuda ei tohi. On vaja
veel hea tükk maad edasi jalutada, et kogu sisemine meh-
hanism normidesse tagasi pöörduks.

Midagi sellise jooksupu-
taolist, mida ma sulle nüüd nii
põhjalikult kirjeldasin, kasutan ma sageli edukalt ka lin-
na tööle hilinemise ohu sildi all (aga mõnikord ka ilma
sildi).

Hommikuti kella 7 ja 9 vahel on jooksupu-
mine mööda linna-
teavaid jooksupu-
eale ja soole vaatamata igati põhjen-
tud.

Kõnniteel jooksen kergelt sörki, sõidutee ületan marsi-
mikul, muidugi ainult ettenähtud kohas ja vasakule ning
paremale vaadates. Viimased 50 meetrit astun vaba, hoo-
võtte sammuga, et niiviisi normi viia oma vereringe ja hin-
gamine (pealegi pole tahtmist anda töökaaslastele võima-
lust naerda selle üle, et olen jälle sisse maganud).

Lõpuks astun armsalt naeratades trepist üles, nagu
oleks midagi olnud, ja täis hoogu ning energiat töötan
ühiksa tundi, mis mööduvad otse märkamatuks.



MURDMAAJOOKS ÕLE
TÕKETE

Selleks teiseks «alaks» pe
valima võimalikult mitu
külgse, umbes 500
pikkuse trassi (mööda on
samm ära ja arvuta, mit
sammu mahub 500 meet
sisse). Sellel teel peava
olema takistused ülehüppam
seks, purded või mahalange
nud puud tasakaaluharjutu
teks, kokkukorjatud käbid v
kivikesed pildumiseks, (pe
meeles, et sul on kaks kätt
pillu nendega kordamööda)
Poleks paha ka mingi ta
või madal müür, mida on va
ületada, ja rippumise jaoks
horisontaalselt kasvav jän
oks.

Ara unusta ka kaugus
hüpet (kui kraavi ei leida)
võivad seda asendada 2 jooni
mis on veelud teerajale 1,5
meetri kaugusele teineteisest
ja kõrgushüpet, mida võid
sooritada, hüpates üle paraj
suurusega pöösa.

Selline jook võib kujuneda puhkuse ajal toredaks meelelahutuseks.

Osavõtjate arv on piir-
matu, kuid grupid on vaj-
moodustada vastavalt sool-
ja eale, sest tingimused ras-
kel teel loorberiteni peavad
olema võrdsed.

Märgitakse start ja finiši-
tehakse korralikud takistused
ja määratakse tingimused
nende ületamiseks (näiteks
2 viset vasaku käega ja :

stabel parema käega): Stardis
nab olema kohtunik ajaminõu-
ga (sekundiosutiga), fini-
shine trine kohtunik.

Stardikohtunik registreerib lga võistleja aja. Nõnda-
viisi jooksevad üksteise järel
ja järjekorra võib määrata

Lõpuks selguvad ka kolm
asimest kohta või siis igast
grupist esikoht. Lõpuni järje-
orda kindlaks määrata vast
ei maksa, sest siis peab ju
hooegi viimane olema ja ongi
meelehärmis kui paljud

Et jooks toimuks korralikult, on vaja leida veel mõned inimesed (kes ei jookse), aga meelsasti seavad takistusi meistri üles, korjavad käbisid hammukusse jne.

Võib ka mingisugused au-
hindad valmistada, nagu
tõunalehtedest pärja, lille-
lõngu, salvrätikule kirjutat-
ud diplomi või muud selle-
tüüpi.

* * *

Et oled juba kord puhku-
nel, siis tuleb sul vahetada
mille ainult ümbrust, vaid ka
stuvitiisi. Võid olla päev läbi
sõltus õhus, olgu ilm milline
sõltus, võid alati liikuda, man-
guu laps.

Arde röömuga võid palli
ja kummirõngast
hüpata üle pöösaste ja
märki.

Siin üht spordiala ei
da ma sulle — õngitse-
mist. See on tüüpiline meeste
st. Peab ju olema jõudu, et



neid hiiglasuuri (vasaku käe väikese sõrme suurus) ve
fauna esindajaid välja tõmmata, kes hulgana õnge lähevad.
Peale selle istuda või seista tundide viisi (aga me tahame
ju liikuda!) ja tundide viisi mitte rääkida (mis on vast
olus meie loomusega, aga me peame olema lihtsad ja lo
mulikud, et võiksime olla naiselikud). Ja veel need us
Mingi hinna eest ei võtaks ma ussi pihku ja veel vähe
ajaksin seda süütut olendit õnge otsa, see
õudne... prr!

Palavalt soovitan sulle turismi, just sellist väike
«t»-ga. Esimesele kohale sean jalgsiturismi, teisele jalgr
rattal, kolmandale vett mööda.

Kui tahad veeta terve puhkuse purjekal või süstal, si
miks mitte, ehkki ma ise pole seda küll kordagi proovinud.
Kuigi... meie sinuga pole, mis siin salata, enam noored.
Raske on nõuda, et me kahe nädala kestel ei tuleks jalgr
rattalt maha või puudutaksime jalaga maad ainult õõ
miseks ja toiduvarumiseks. Ent väikesed huvitavad ühe
päevased väljasõidud on küll need, mida me kõige rohkem
armastama peaksime.

MONIKORD HAMMUSTAVAD SÄASED JA NÕELAVAI HERILASED

Suvistel väljasõitudel on ka väike sumisev varjukülg: sää
sed, mesilased ja herilased.

Sääskede hammustused, tõsi, pole kahjulikud ega ka
eriti valusad, aga ebameeldivad on nad küll, eriti tundlik
naaaga inimestele, ja kui sügelevaid kohti kratsitakse.
Seega on parem teha kerget profülaktikat.

Toodetakse vedelaid valmispreparaate, millel on oma
dus, et neid pole müügil seal, kus on sääski. Peale selle
mõju nad mitte igale sääsele eemaletõukavalt. Kodustes
vahenditest võib soovitada enne metsa, niisketesse paika
desse või järve äärde minekut määrada katmata kohti
(kaasa arvatud ka nägu) sadrunimahlagaga. Arvatavast
peaks see suurepäraselt mõjuma, kuigi ma seda ise proovi
nud pole, sest minust käivad sääsed kaugelt mööda. Nagi
üks mu tuttavatest kinnitab, kardavad mürgitust...

Hammustatud kohti tuleb nuuskiiritusega niisutada.
Kõige parem on seda kaasa võtta väikeses pudelis, milles
on tihedalt suletav lihvitud klaaskork. Sellega saab ka
nahka nuuskiiritusega tupsutada. Pärast koju või lähte

lähle tagasijõudmist on kasulik teha toorest riivitud kar
tulist kompress.

Halvem on lugu, kui sind nõelas mesilane või herilane.
Kui astel jäi nahasse, tuleb see nõelaga ettevaatlikult
eemaldada. Nõel peab olema enne seda loomulikult välgu
mähkli- (tiku- vm.) tulega desinfitseeritud. Nõelatud kohta
võib hõõruda küüslaugu lõiguga, mida on alati hea igaks
puluks kaasas kanda. Kui koju tuled, pane jällegi peale
õlvitud toorest kartulit.»

TAGASI LOODUSE JUURDE

«Kas sulle meeldib, Anna, kui naised end kuumadel suve
adel tugevasti mingivad?»

«Ei, ei meeldi. See on inetu ja taktitu. Kõik autoriteet
ad kosmeetikaalased nõuandjad soovitavad viimasel ajal
suvel loomulikkust, sest ükskord ometi peavad need vaesed
nõed ju hingama ja puhkama. Vähemalt sel ajal peavad
nad puhkama, kui nende omanikudki puhkavad, see on
puhkuse ajal. Mina, tõsi, ei võta puudrit kätte varakevadest
kuni sügiseni, ja kui, siis ainult selleks, et nina liigse päe
vilamise eest kaitsta.

Ent on naisi, kes tunnevad ennast «alasti», kui pole
puudrikorda näole raputanud, suud huulevärviga
värvinud ja ripsmeid ning kulme tüsiga värvunud.

Isegi kui nägu pole päevitanud, pead terve päeva olema
nõrgis.

Sama käib huulte kohta. Oled kindlasti tähele pannud,
et pidevalt värvitud huuled kaotavad oma loomuliku puna
tõsi erine värvilt ülejäänud nahast. Ka neile peaks värske
maigede- ja mereõhu käes viibimine hästi mõjuma.

Küünelakk peab ülemistelt küüntelt alumistele minema:
jalad on ilusamad, kui varbaküüned on lakitud. Ja et me
suvel käime sukkadeta, ei jää see kaunistus varjatuks.
Kõik see on kohustuslik, olgu või enda tehtud.

Samal ajal sõrmeküüned puhkavad ja muutuvad tuge
vamaks, eriti kui nad olid pidevalt lakitud (ka nii juh

juukseid peaksime suveks pisut kärpima. Kui veedame
puhkuse mere ääres, nagu me seda tihti teemegi, on see
meile hädavajalik.

Et puhkuse ajal aega rohkem on, võid endale luba
iga päev 10 minutit juuste harjamist (kiiresti rasuse
minevaid juukseid ei maksa harjata).

Ja pea meeles — puhkuse ajal pole vaja mitte mingi
suguseid puhvitud soenguid ega uhkeid lokke. See oleks
vanamoodne ja väga pretensioonikas. Juuksed peavad
olema muidugi kuidagi seotud või kinnitatud, aga suveni
soeng olgu eelkõige lihtne.

Peale suure hulga vee ja minimaalse hulga kreemi
(välja arvatud päevitamise aeg) on tegelikult ainsaks nah
eest hoolitsemise vahendiks suvel päike.

LIILIATÖMMIS

Mõnikord pühin ma hommikuti või päeva sees nagu liilia
tõmmises niisutatud vatiga. Selle otse imepärases mõ
veendud ise kõige paremini, kui hakkad seda kasutama.
Reklaam on üleliigne.

Liiliatõmmist võid kasutada aasta ringi, aga räägin
sellest just nüüd, sest praegu õitsevad valged liiliad ja
vaja mõelda värske tagavara muretsemisele.

See on üsna lihtne. Võtad kas suure avaga pudeli või
kitsa klaaspurgi. See peab olema tumedast klaasist ja tih
dalt sulguva korgiga. Enam-vähem poole kõrgusest paned
sellesse õitselepuhkenud õielehed ja surud tihedasti kinni.
See ärel valad need üle puhta piiritusega, nii et lehed olek
sid sõrmpaksuse kihiga kaetud. Lõpuks sulled nõu tihedalt
ja asetad jahedasse pimedasse kohta. Aeg-ajalt on vaja
seda loksutada.

Kuue nädala möödudes on tinktuur valmis. Valad see
leest osa väikesesse tumedasse pudelisse, lahjendad ka
osa keedetud külma veega ja võidki kasutada.

Rasvase naha korral tuleb lahjendada vahekorras pool
ja pool. Ülejäänu ligunegu edasi. Aga kui sul tekib mõn
kord mingi mädane «lugu» (on näiteks sõrm katki või vistri
rikud suu ümber), võta tõmmise seest liilia õielehti ja aset
tekkivale vistrikule või punetavale sügelevale kohale, suru
sõrmega kõvasti vastu ja hoiu niiviisi veidi aega. Neid võid
kasutada ka siis, kui sõrmel tekib punetus. Paned peale
õielehed, katad pargamendi või vahariidega ja mähid kinni
või kinnitad plaastriga. Järgmisel päeval peaks sõrm terve
olema. Ka igasugused lihaste valud kaovad, kui määrada
neid lahjendamata mikstuuriga.

Selline eriskummaliine võim peitub neis valgetes lille
des, süütuse sümboleis.

JALLE VESI, PALJU VETT

Li võib kuulda ja lugeda, et rahva kultuuritaseme näi
tus ühel või teisel maal on teatud mõttes ka (aga puh
tuse näitajaks kindlasti) kasutatud seebi kogus ühe ini
ri kohta. Kahjuks kasutame me seebi vähe. Pole isegi
vaja uurida statistikaandmeid, jätkub, kui siseneda kuu
maal päeval trammi, väikesse kinossaali pärast seansi lõppu
või lihtsalt kooliklassi pärast paari tunni möödumist, kui
seda klassi pole just eriti korralikult pärast iga tundi õhu
latud...

Kuigi on ebameeldiv tunnistada, edestavad naised ja
lapsed siin tugevamat sugupoolt. Eriti suvel trammis
tad, miks mõned idamaade rahvad (näiteks musul
maad) nimetavad naist roojaseks olendiks, ehkki ida
made naised, nagu sellest palju kordi loetud on, võivad
end ohtralt hästilõhnavate ainetega. Ma pole kindel, kas
see vee asemel aitab.

Uks on aga kindel ja seda peab naine teadma: kõige
parem lõhn on lõhnatus, igasuguse nn. loomuliku lõhna
puudumine.

Ka kõige tugevam «llu» või mõni «Suveöö unenägu»
pole suuteline tapma higilõhna, seda enam et «unenägu»
hulhtub kiiresti, aga higi jääb.

MUIDAS VABANEDA EBAMEELDIVATEST LÕHNADEST?

Enamasti oli kaenlaaluste lõhnast vabanemine tõesti raske
probleem, praegu aga peavad need, kellel on eba
õnnikas higilõhn, ohverdama vaid veidi raha ja ostma
lava preparaadi. Hommikul pärast pesemist ja kuivata
miskord sellega kaenlaalused kergelt sisse ning selli
lihtsal viisil vabaned terveks päevaks ebameeldivast
lõhnast nii isenda kui ümbruse jaoks. Ühest vahendist
võib kindlasti terveks aastaks, kuid seda päris pidevalt
ei kasutada ei maksa, sest ta koostises on aineid,
mis võivad pika aja jooksul nahale kahjulikku mõju aval
dada.

Juba paar aastat on kauplustes müügil kodumaised pre
paraadid nii vedelas kui tahkes olekus. Arvan, et need ei
ole valismaa omadest halvemad, nagu pole halvemad meie
kreemid, emulsioonkreemid, seebid, juukselakid ja teised
kosmeetikumid. Kui on olemas head kodumaised vahendid,

siis välismaiste järele jooksmist võib ainult snobismil pidada.

Higilõhna eemaldamiseks ja samaaegseks naha desinfitseerimiseks nii kaenlaaluste kui allkeha tarvis sobivad mitmed seebid*. Kui vannituba ei ole, peab allkeha pesmiseks olema eraldi pesukauss.

Ebameeldiv kehalõhn annab tunnistust naha ning vanni ja seebi pisut harvadest kontaktidest, samuti sellest, et ihu pesu ja riidetust pole hoitud ettenähtud puhtuses.

Kuulumine nn. õrnamasse soosse kohustab... Kohustavad samuti poeedi sõnad: «naine on ime, naine on lill...»

On vaja meeles pidada, et piinlik puhtus lisab naisel palju.

Peale ebameeldivate ninahaistingute on vaja hoolida kanda ka silmaga nähtava eest ja muretseda kõige primitiivsema hügieeni pärast.

Valesti hoolitsetud nahk näeb välja hall ja vana isegi siis, kui ollakse veel päris noor.»

MILLINE ON NAHA FUNKTSIOON?

«Huvitav, kas sa tead, mis on nahk ja millised on naha ülesanded?» ründas Anna.

«Ahaa, nüüd on siis kõik minu kaelas. Miks pean minu vastutama terve maailma kasimatute eest?»

«Ära vasta küsimusele küsimusega, vaid räägi, mida sa tead nahast. Ainult kiiresti.»

«Arvan, et nahk on midagi katte taolist kõige selle jaoks, mis on naha all. Mõnikord tekib «kananahk», olgugi siis külmast või hirmust. Hästi küpses eas muutub see kattekiht avaraks, moodustades mitmesuguseid kortse ja volte...»

Ja veel tean midagi,» teatas Irena võidukalt, «kui nahk on suures ulatuses põlenud, võib isegi juhtuda, et tuleb selle ilmaga hüvasti jätta.»

«Hästi,» kiitis Anna, «üht-teist sa ikka ka sel teemal tead.»

Nahk on väga tähtis organ. Temas on arvukad veresooned, närvilõpmed (teiste hulgas ka külma ja sooja eristavad). Naha pinnal asuvad higi- ja rasunäärmete avad.

Peale selle, et nahk kaitseb elundeid, mis asuvad tema all (ja mitte ainult mehhaaniliste vigastuste eest, vaid ka

* Meil eriti seep «Gigiena». I. T.

steriile sissetungi eest), on nahal veel tähtis osa täita meie keha termoregulaatorina. Asendamatu tähtsus on naha kaitsefunktsioonil. Kopsud üksi pole suutelised varustama meid vajaliku hapnikuhulgaga.

Lopuks võib naha kohta veel öelda, et ta on meie keha peegel, nagu silmi peetakse õigusega «hingepeegliks». Naha väljanägemise järgi võime hinnata meie tervise seisukorda, meie elujõudu ja (kahjuks) meie iga. See on peaaegu naiste jaoks olema üks tähtsamaid põhjusi, miks naha eest peab hoolitsema nii, et see oleks sile, pinna- ja hea verevarustuse ja toitumusega, ühesõnaga — ilus.

KUIDAS HOOLITSEDA NAHA EEST?

Enne kui soovid, et sul oleks aastaid just nii palju, kui sa näed, aga kusagil pole öeldud, et sa pead avaldama oma passiandmeid, siis pead välja nägema noor. Et aga välja näha, pead hoolitsema oma naha eest. Tunnis- ja tunni võtan omaks alati just nii palju aastaid, kui keegi neid pakutakse, ja kunagi pole keegi mulle neid nii palju pakkunud, kui mul neid tõeliselt on.»

«Räägi juba kiiresti, kuidas sa oma naha eest hoolitsed,» kinnustas Irena.

«Ära karda, õigeks ajaks jõuad kõik teada saada. Alguks peame aga kokku leppima ühes, et naha all me seekord naha- ja näonahka ei mõista, vaid räägime ülejäänud keha. Nägu ja kael — see on omaette peatükk naise elus. Me peame kokku leppima: nahku on mitmesuguseid; kõige üldisemalt jaotuvad nad kuivadeks, normaalseks ja rasusteks. Sellest seisukohast lähtudes oleme meie naised «normaalsed» naised. Nii et pühendan sind nüüd oma saladustesse, mis nõndaviisi lakkavad olemast saladusteks.»

NAHA PESEMIN

Üleni pesen end vannis kaks või kolm korda nädalas, aga mitte eriti kuumas vees. Suvel kuumade ilmadega pesen end iga päev.

Vannis armastan end üleni pesta tublisti seebitatud seebi harjaga. Teen seda väikeste ringliigutustega. Käte ja jalgade pesemist alustan sõrmedest ning varvastest suuna ülespoole.

Üleni pesen end vannis kaks või kolm korda nädalas, aga mitte eriti kuumas vees. Suvel kuumade ilmadega pesen end iga päev.

eriti vedelamaid (voolavaid). Näonahk peab enne soo-
olema värskelt väikese ümmarguse harjaga puhtaks kuu-
ritud.

Jalgade pesemisel hõõrun alati korralikult pimsskivi-
koik nahapaksendused maha.

Pesemise lõpetamisel loputan kogu keha leige veega
üle. Vanniskäik kestab 8—10 minutit.

Veeist väljunud, hõõrun kogu keha kareda käterätiga
energiliselt üle. Kohe pärast pesemist kreemitan käed ja
jalad kas emulsioonkreemi või näo jaoks kasutatud toitu-
kreemi ülejääkidega. Hõõrun kreemi hästi sisse, et nahk
selle täielikult endasse imeks.

Ülejäänud nädalapäevadel pesen end õhtuti, nagu õ-
dakse, vööni ja vööst alates, kas siis duši või vannikraan-
i all. Pesen sooja veega ja ainult keha ülaosa loputan kiiresti
üle külma veega.

Hommikul loputan end vööni külma veega. Teen seda
kaua ja korralikult iseenese meeleheaks, see tõstab fanta-
siaselt enesetunnet. Hommikuti kasutan sooja vett ainult
allkeha pesemiseks.

Puhkusel olles, olgu siis suvel või talvel, pole alati voo-
lavat vett, aga see ei tähenda sugugi, et loobuksin oma
harjumustest. Kausi kohal saab end niisama hästi pesta
kui vannis, lisaks on asjast veel see kasu, et tahtes end
kausi kohal korralikult pesta, pead seal igasuguseid kene-
käänamise harjutusi tegema.

KEHA ÜLEHÕÖRUMISED

Iga päev, ausalt öeldes peaaegu iga päev pärast hommiku-
võimlemist ja pärast pesemist (kui ma erandkorras väga
kiirustan, siis ka ilma hommikuvõimlemiseta) hõõrun kogu
keha üle kareda puuvillasest riidest kindaga. Kinnast ni-
sutan järgmises lahuses:

- 1 liiter vett,
- 1 lusikatäis äädikat,
- 2 lusikatäit soola.

Seda lahust hoian pudelis ja kasutan tilgatumaks.

Kinnast tuleb tihti vedelikus uuesti niisutada.

Keha ülehõõrumine toimub lühikeste tugevate liigufus-
tega ja sellises järjekorras: jalad (alustades varvastest),
tuharad, kõht, õlad, küljed ja käsivarred (alates sõrme-
dest), lõpuks kael (ettevaatlikult) ja rind, millele tuleb
raisata mõnevõrra rohkem aega.

Rindu hõõrume ringliigutustega. Alustame kaenla alt,
liigume alla keskele, üles ja jälle kaenla alla.
Kui on soe aastaaeg, jätan pärast ülehõõrumist naha
kuivutamata, et niiskus saaks nahasse imenduda. Külmal
ajal hõõrun käterätiga keha seni, kuni tunnen, et nahk on

vee protseduuri soovitan väga: mõjub karastavalt,
teeb naha rohkem pingul olevaks, mis aga eriti tähtis,
on naha väga hea enesetunde. Tunnen, et su nahk on tõesti
pingus, ja mind vähemasti teeb puhtus virgemaks.
Algul võivad keha ülehõõrumised sulle isegi mõnevõrra
meeldivad tunduda, aga pisut meelekindlust ja varsti
sulle nad meeldivaks. Garanteerin sulle, et paari
päeva järel harjud nii ära, et kui juhtud sisse magama ja
hõõrumiseks aega ei jää, oleks sul terve päev nagu millestki

Pea meeles — harjumusel on suur jõud.»

NAHA NIISUTAMINE

Ma sa arvad, miks meie nahk vananeb?»

«Sellepärast, et koos eaga tekivad kortsud ...»

«Aga mis on kortsude tekkimise põhjuseks?»

«See on juba järgmise astme küsimus, sellistele ma veel
võin ei püüa. Loodan, et sa mulle «kahte» ei pane.»

«Anna naeris, võttis Irena kae, tõmbas enda poole ja
näpistas mitu korda kergelt käsivarre nahka.

«Näed, su nahk on pingul, elastne ja sile. Peab teadma,
et selline konsistents püsib peamiselt tänu veele.»

«Arvatavasti ma pesen, suplen ja ujun siis küllaldaselt,
et hankida oma naha jaoks ettenähtud kogus niiskust.»

«Irena.

«Ei, mitte sellisest veest pole jutt, mitte välisest veest.
Tuleb mõelda, millest on ehitatud meie nahk nagu teisedki meie
organismi koed, koosnevad peamiselt veest. Tänu sellele
«veekihile» veele püsib nahk pingul ja tugev.

Mõningad välispidised tegurid, nagu külm, terav tuul,
tugev päikesekiirgus (eriti mägedes ja mere ääres),
võivad, millest oli juttu, põhjustavad veehulga tunduvalt
vähendamist nahas ja on seepärast meie nahale kahjulikud.
Võimalik on, et see kõige põhilisem kortsude tekkimise
põhjus.»

Kaalus allavõtmise dieetid seisnevad paljudel juhtudel
organismi mingil viisil veest vabastamisel. Ja selles, mulde,

on ka nende ohtlikkus. Mis sest kasu, kui naine pärast sugust kuuri võtab küll kaalus mõni või isegi mõni kilogrammi maha, aga ta nahk saab vastukaaluks niisapalju aastaid juurde!

Tervisele mõjuvast hädaohust räägime teine kord.

Nüüd aga läheme tagasi naha ja selle niisutajajuurde. Naine, kes hoolitseb oma välise katte eest, kaitseb oma nahka juhuselt, et oma nahale niiskust anda.

Ülehõõrumistest juba rääkisime, lisan ainult selle protseduurile veel üht-teist.

Kellal on korteris aasta ringi ühtlane temperatuur, käterätti ja vannilina üldse mitte kasutada. Nahal tuleb õhu käes kuivada lasta, et nahk niiskuse endasse imeks. Nägu, välja arvatud päris pakase aeg, tuleb mitte ainult niisutada, vaid seda tuleb mitu korda päevas niisutada kas emulsioonkreemi, kummelitõmmise või niisutava kreemiga, eriti siis, kui näo omanik kasutab päev keskkütte hüvesid. Sügis- ja kevadsuviste vihmavaru ajal soovitan sul oma naha heameeleks vihmavarju kasutada. Juukseid võib õhutemperatuurist olenevalt katta või mitte, aga nägu tuleb anda vee heategeva niiskuse kätte, ja veel missuguse vee — vihmavee!

Vihmavesi mõjub nahale nagu kosmeetikum.

Väljasõidul või kämpingus leiad oma naha jaoks vajamineva veetilga kastest rohututilt või lehekimbult (kas vihmavesi). Juba paar aastat soovivad arstid-kosmeetikud iga liiki naha jaoks nahka niisutavaid vahendeid. — niisutavaid piimasid, kreeme, emulsioone. Niisutavad kosmeetikumid tunned kergesti ära, sest kergel nahahõõrumisel tundub, nagu oleks nahka seebitatud. Seejärel muutub nahk elastseks ja siledaks, kreem või emulsioon imendub täielikult.

Arvestades suurt veesisaldust, ei tohi mingeid niisutavaid vahendeid kasutada pakasega, isegi mitte kerge külumaga, sest siis on nende mõju kahjulik.

Sellele inimesele, kes avastas niisutavad vahendid, kuulub naiste eriline tunnustus.»

SPETSIAALSED VANNID

«Räägime veel kord vannis käimisest, Anna... Mind peab mõtlema, kui sa ütlesid, et käid vannis kaks korda nädalas. Aga ma ju tean, et sa käid igal õhtul vannis, kuumade ilmadega ka hommikuti.»

Ma ei pea vannis käimiseks 6—8-minutist pesemist, vaid lihtsalt selleks, et nahk oleks puhas. Minu mõiste on vannis käimine hoopis midagi muud, see on protseduur. Ja nimelt selliseid vanniprotseduure on mul üks, teine ja kolmas korda nädalas. Ma ei käi siis harilikus vannis, vaid selles, kus on mitmesuguseid lisandeid, mis räägin, milliseid. Niisugune vannivõtmine kestab 10 minutit.

Kuumvann (temperatuur 28—30 °C). Vanniveele lisan 250—500 g söögisoola, kui võimalik, siis söögisoola, see on veel parem. Niisugune vann mõjub tugevalt ja ergutavalt.

Külmvann (temperatuur 30—35 °C). Vanniveele lisan pool pakki okkaekstrakti*. Sellisel vannil on hea lõhn, vaid ka tänapäeva jaoks spetsiifilised ja väga väärtuslikud omadused: ta värskendab ning pehmendab naha väsimuse. Eriti hästi mõjub närvisüsteemile.

Õhuvann (temperatuur kuni 35 °C). Sellest olen ainult kuulnud, sest ta mõju mind ei huvita. Kellal on, nagu tootjad kinnitavad, kõhnemaks tegev mõju. Kasutamise õpetus on pakendil**.

Glütseriinivann (temperatuur 30—35 °C). Vanni vee kohta tuleb valada veerand liitrit glütseriini. Vann ongi valmis. Selline vann on hea väga kuivale nahale ja naha korral. Soovitav näiteks siis, kui nahk on liiga tugeva ja pikaajalise päikese käes viibimise tõttu kuiv. Kui kvartslampi kasutamise tagajärjel üleliia vett on. Kui kvartslamp on näonahal kutsunud esile punetust, võid 1—2 supilusikatäit glütseriini panna vanni keedetud leigesse vette, loputada kaua nagu tavaliselt pärast mitte kuivatada.

Alusliivivann (temperatuur 28—30 °C). Vanni on vaja õmmelda kotike, panna sinna paar peotäit liiva ja riputada see vanni kohale kraani alla nii, et liiv voolaks labi kliide. Pärast vanniskäimist nahka mitte niisutada, vaid lasta nahale jääda veel imenduda. Niisugune vannil on suurepärane rahustav ja pehmendav mõju.

* Võetud on «Эссенция хвойная». I. T.
** Selle tarvis on meil müügil «Orteks» («Orto» toode), «Milda» («Mild» toode) ja «Tabak» (Saksa DV toode). I. T.

Segaravimtaimedest vann (temperatuur 35 °C). Vanni kohta läheb vaja 250 g segadroogi (muidugi teha ka pool vanni). Segu valmistamiseks võtan kumõisi, salveilehti, raudrohu ja hariliku lõhnaheina (maheheina) ürti*.

Neist ravimtaimedest tuleb valmistada tugev tõmm (mitte keeta, vaid lasta kaane all 30 minutit tõmmata ning valada vann.vee hulka.

Selle vanni kasulikkuses pole vaja kedagi veenda, taime väärtuslikud omadused on kõigile teada.



NAGU PILLIROOG TUULES

Omavahel rääkides pole mitte selles kogu tarkus, et kumõõdud täpselt ideaalile vastaksid, et 2—3 liigsest kilogrammist vabaneda, et nagu oleks klassikaliselt ilusad jalad oleksid, nagu öeldakse, võõni ilusad. Naine peab lõpuks mitte eksponaat klaasi taga, ta on elusolend ja elusolend peab liikuma, lisaks kaunitult liikuma.

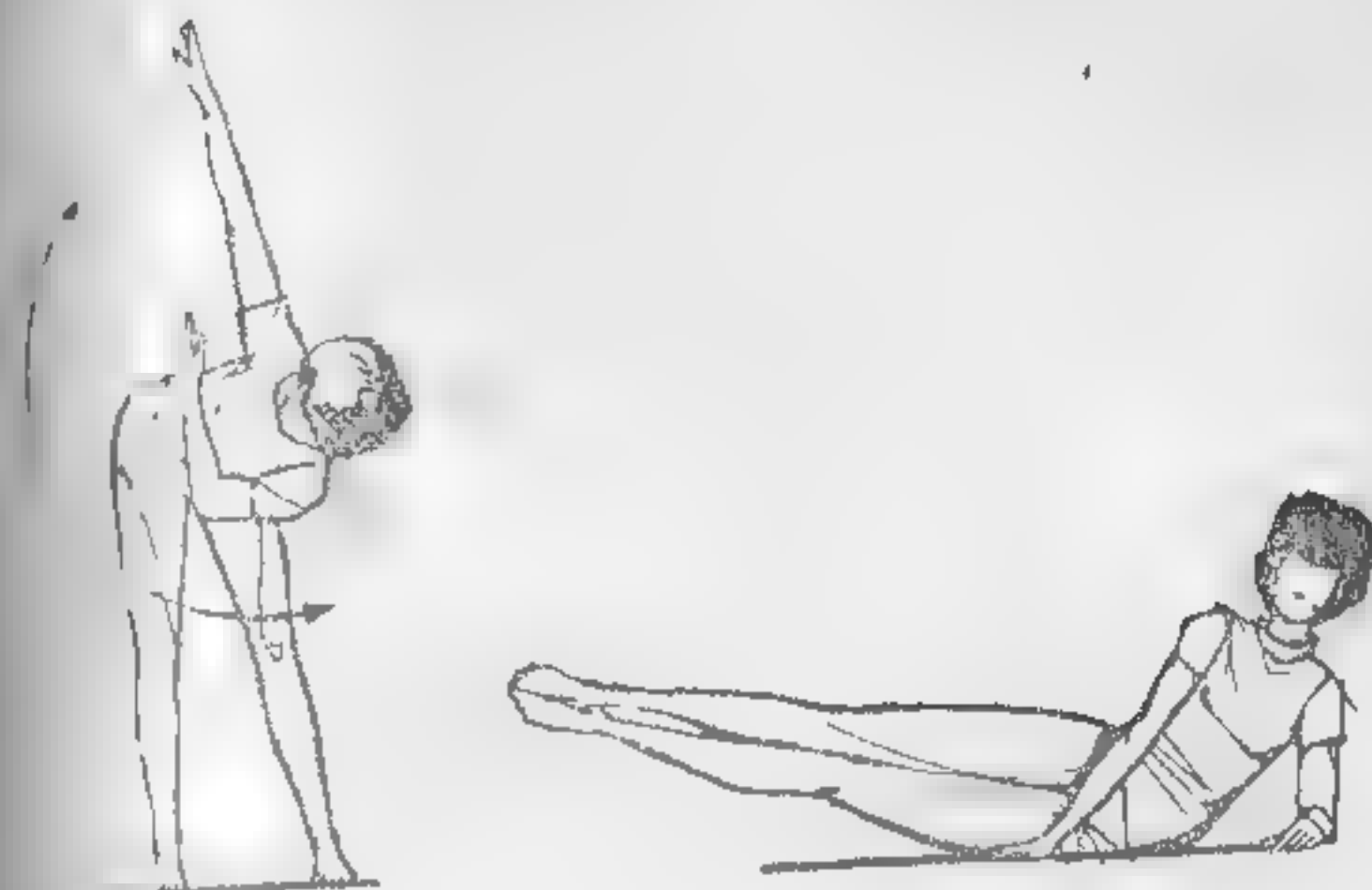
Küsid kindlasti, milline liikumine on ilus. Vastus sulle — ilus on harmooniline ja vaba liikumine.

Käed ja jalad naistel üldiselt veel liiguvad, aga kaela- ja selgroog on juba halvem lugu, selgrooga aga täiesti halb. Niisama palju kui moraalne selgroog peab olema sirge ja paindlik, peab anatoomiline selgroog olema paindlik, et keha saaks paindlik olla.

Annan sulle keha jaoks rea harjutusi. Need aitavad muuta liigutused vanamaks ja osavamaks.

I. KERKALLUTUS JA KEHAPÖÖRDED. Seisuharkseisus (pöiad paralleelselt), kammardud puusade täisnurga all ette (see ongi kerekallutus ette) ja lased käed vabalt alla (pea ja õlad on ühel joonel). Sellest asendist sooritad koos tugevate kätehoogudega kehapöördeid ka vasakule, kord paremale. Käsiarte liigutused on vabad, lihased lõõgavad, käed on kehapöörde ajal hooandjad. Pöörad kätchoo suunas, vaade selle käe suunas, mis on ül-

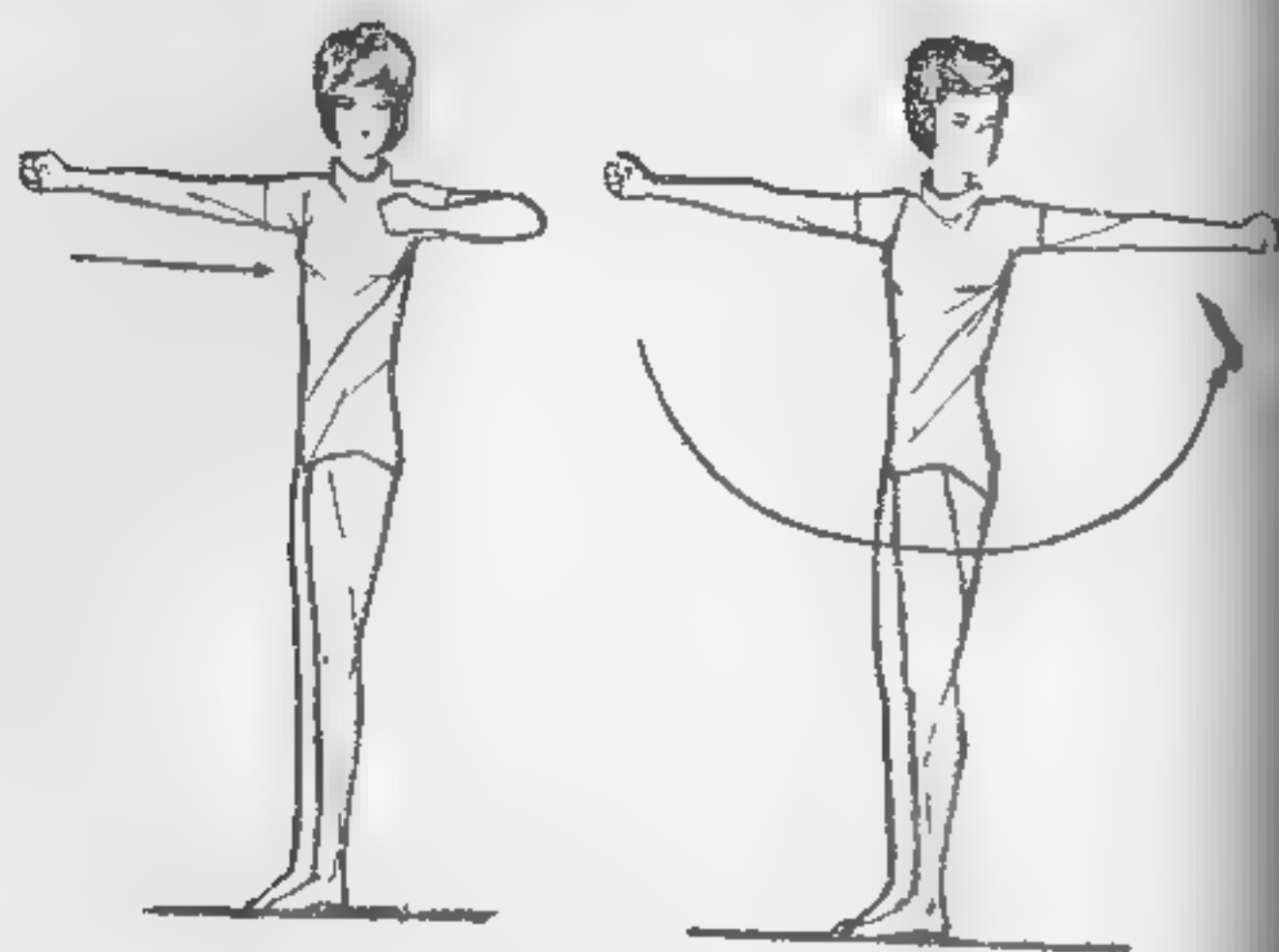
* Vilmast apteegis müügil ei ole, küll aga võib seda ise korjida.



kehapöörde ajal sirutatud käsi peab jõudma üles vertikaalselt, jalgu ei tohi põlvist kõverdada ega kandu maast üldi rebida. Sooritad 3—5 pöörete seeriat, iga seerias ühe kehapöörde. Iga seeria järel sirutad keha välja. Ära unusta harjutuste ajal hingamist.

II. KALLUTUS KÜLJE SUUNAS. Heidad pörandale vasakule küljele, toetud vasakule küünarnukile (küünarnuk on vastu pörandat suunaga sissepoole, peopesa vastu pörandat). Parema käega toetad enda ees vastu pörandat, parem vähem puusade joonel. Parema jalg lebab vasakul, mõlemad sirutatud. «Üks» — tõstad pöiad koos hästi kõrgemale üles. Põlved jäävad sirgeks. Et saaksid jalgu kõrgemale tõsta, tõuka end pörandast mõlema käega tugevasti üles, eriti paremaga. «Kaks» — lased jalad aeglaselt tagasi pörandale. Harjutust sooritad 4—6 korda. Siis heidad pörandale küljele, toetad end kätega nagu vaja ja jälle tõstad pöiad langetad jalgu 4—6 korda. Sisse hingad jalgade tõstmisel, välja jalgade langetamise ajal.

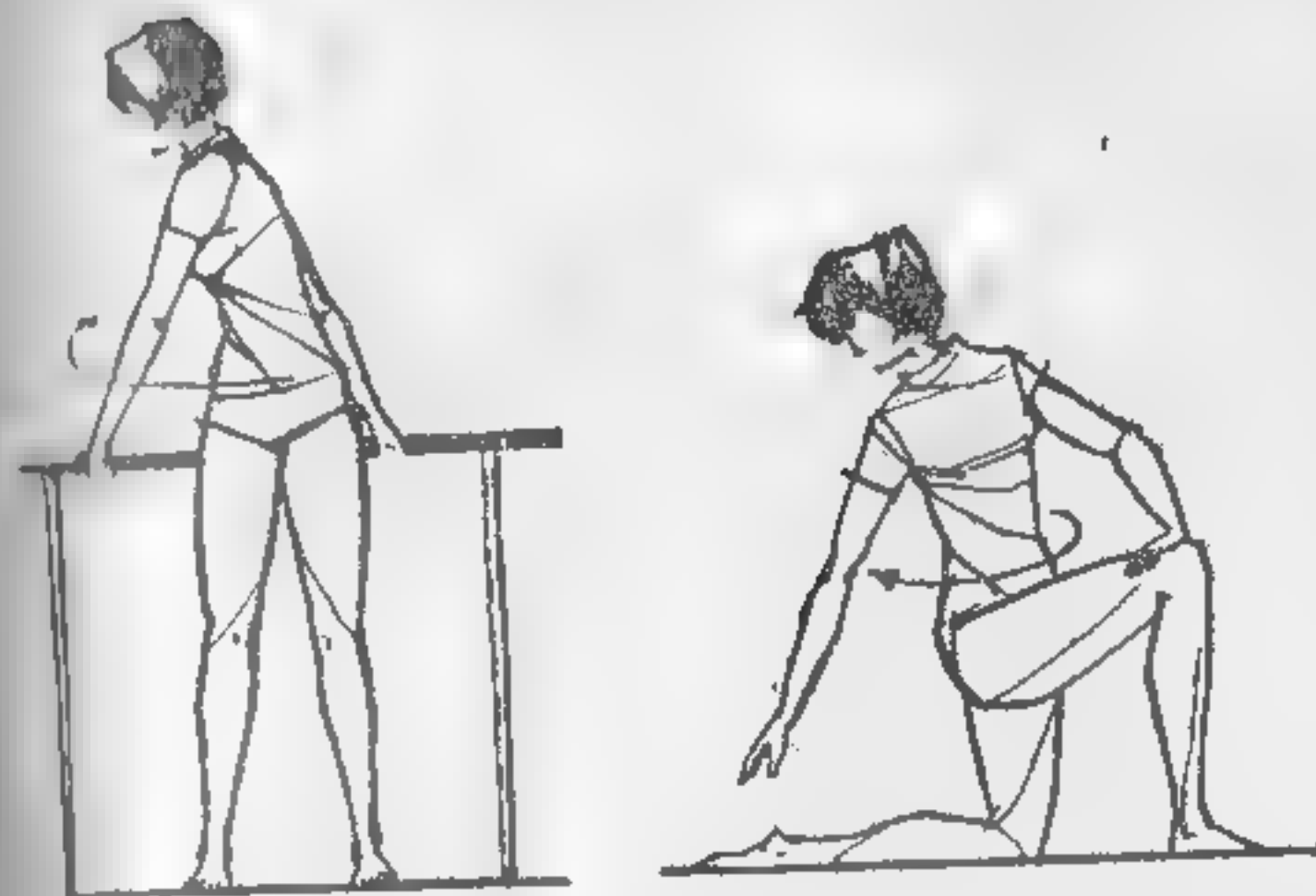
III. VIBU PINGUTAMINE. Seisad väikeses harkseisus. «Üks» — tõstad sirged käed horisontaalselt ette, peopesad vastamisi, peod rusikas. «Kaks, kolm, neli» — sooritad vastamisi pinguletõmbamise liigutuse: parem käsi tõstab pöiale, vasak aga kõverdub järk-järgult küünarliigesele (käsi varred on kogu aeg horisontaalselt), nii et vasak käsi pigistab piki paremat käsi art ning seejärel üle rinna. «Viis» — rusikas jõuab vasaku õlani, sirutad vasaku käe välja



ning viid selle nii kaugele taha kui võimalik. Seejärel pöördu ülemine kehaosa vasakule. «Viis» — soorita pöörde paremale, kusjuures vasak käsi on suunatud ülemale, parem alla. Vaade on kogu aeg vasakule. «Kuus» — siruta keha, «seitse» — vasak käsi tuleb vibuna ette alla, keha sirutad välja, «kaheksa» — lasd käsivarred alla. Seejärel kordad sama teise käega, sooritades pöörde paremale. Pöiad ei liigu paigast, põlved on sirged. Sisse hingad vibu pinguletõmbamise ajal, välja siis, kui käsivarred tuleb tagasi ette. Kummalegi poole sooritad harjutust 4–8 korda.

IV. KEHAPÖÖRDED LAUA JUURES. Seisad laua ees, jala laua poole umbes poole põiapikkuse kaugusel laua eest. Jalad on vaikeses harkseisus, põiad paralleelselt, käsivarred ripuvad vabalt. «Üks» — sooritad nii tugeva kehapöörde paremale, et jääd näoga laua poole ja haarad laua juures laua servast kätega kinni. «Kaks» — tagasi astu seis, «kolm» — pööre vasakule, «neli» — pöördumise tagasi. Ära unusta vabalt hingamist. Kummalegi poole sooritad harjutust 4–6 korda.

V. KANNAPUUDUTUSEGA KEHAPÖÖRE PÕLVILISES ASENDIS. Seisad vasakul põlvel. Parema jalg täistalvees, sääre reiega risti. Vasaku peoga toetud paremale põlvele (sõrmed hoiavad põlvest väljastpoolt kinni), parema käe asetad vasaku käe seljale. «Üks» — sooritad kumma-



«Üks» — kehapöörde paremale alla, püüdes samal ajal parema käe sõrmedega puudutada vasaku jala kanda. «Kaks» — on kannal, nii et ka pea pöördu. Vasaku käe võtad ümber kanna, nii et keha pöördu. Vasaku käe võtad ümber kanna, nii et keha pöördu. Vasaku käe võtad ümber kanna, nii et keha pöördu. «Kaks» — siruta keha välja ja asetad parema peo vasakule tagasi. «Kolm» — pööret 4–6 korda. Seejärel vahetad jalga, millel seisad (nüüd seisad paremal põlvel, asetad vasakule põlvele parema peo, sellele omakorda vasaku ja sooritad harjutust teisele poole, loomulikult vasakule). Jälle sooritad pööret. Vaata, et sa käsi ja jalgu segi ei aja, muidu võtad, et pööre ei tule üldse välja.

VI. KEHAPÖÖRE HARKSEISUST KOOS KANNAPUUDUTUSEGA. Seisad üsna suures harkseisus, põiad paralleelselt. «Üks» — tõstad käed horisontaalselt kõrvale, «kaks» — viid keharaskuse vasakule jalale, kõverdad seda tagasi (parem on välja sirutatud) ja sooritad kumma-kehapöördeid taha paremale, püüdes puudutada vasaku käe vasakut kanda. Käsivarred on peaaegu kogu aeg ühes asendis mis «Lhe» ajal. «Kolm» — sirutad keha tagasi, «neli» — lasd käed alla. Lõdvestasendisse, «viis» — tõstad käed üles ja viid keha tagasi. Seejärel sama harjutus vasakule poole. Välja hingad kehapöörde ajal, sisse sirutuse ajal. Mõlemale poole sooritad harjutust 4–6 korda.

VII. ÜLEASTED. Heidad selili, käed kõrval, seejärel



painutat küünarnukkidest käsi, nii et peopesad on sileda vastu pörandat. «Üks» — tõstad veidi vasakut jalga, asetad selle üle parema ning nihutad mööda pörandat (pörandat vest sirgelt) võimalikult lähedale paremale käele. On loomulik, et vasak puus kerkib seejuures tugevasti üles ja põlvadub. Parema jala sirutad samal ajal välja, ilma et see paigalt nihutaksid. «Kaks» — vasak jalg poordub samuti tagasi. «Kolm» — asetad vasaku jala üle parema, sooritad pöörde vasaku puusaga ja «neljal» asetad parema jala vasaku kõrvale tagasi. Kumbagi jalga asetad üle teise 6–8 korda. Sisse hingad jala ülesetamise ajal, välja hingad tagasi viimise ajal.

VIII. KEHAPÖÖRE JA KUMMARDUS ISTES

Ist. a kapi või kušeti ees pörandal nii, et saad varbad põlvist alla (see pole kohustuslik, aga kergendab harjutuse sooritamist). Jalad on põlvist sirged. Õlad ja puusad sirutatud, peod vastu pörandat, puusadega ühel joonel. «Üks» — sooritad sugava ülakehakummarduse vasaku puusaga. Kummardus on ühendatud ülakeha pöördega, kummad käed toetuvad küünarvartele. «Kaks» — pöördud tagasi algseisu (peod toetuvad vastu pörandat puusade kõrvale). «Kolm» — sama liigutus, mis «ühel», ainult et parema jala ülesetamise ajal. «Neljal» — tagasi algseisu. Välja hingad kummardumise ajal. Kummardusi suunas tuleb harjutust korrata 4–8 korda.



IX. ÜMBERISTUMINE. See harjutus, nagu nimetuski ütleb, seisneb kord vasakule, kord paremale istumises. Jälgi harjutuse ajal panelikult ja sa saad kohe teada, kuidas ma seda sooritada. Alustad põlvitusistest, varbad sirutatud, käsivarred sirutatud. «Üks» — kõverdad pikkamööda põlve- ja puusade ümber, surudes puusi paremale, kuni istud oma pöidale vastu pörandale. Samal ajal sooritad tugeva kehapöörde vasakule, viies (kergelt sirutatud) käed samuti vasakale, nii vähe horisontaalasendisse (see liigutus peab olema loomulik, peab tasakaalustama pöörde ja puusade liikumise paremale). «Kaks» — kätehoog ette (vaata joonist). Sirutades puusa- ja põlveliigeseid, lähed tagasi põlvitusistesse. Lõpuks lased käed alla. «Kolm» — surud puusad vasakule ja istud, sooritades pöörde ja kätehoogu paremale. «Neljal» — pöördud uuesti tagasi põlvitusse alla, toetudes kätega. Sellist ümberistumist sooritad 8–10 korda.

Keeruline paistab ta ainult kirjelduse järgi. Esimesed paar korda ei tule kindlasti kõige graatsilisemalt välja, aga harjuta, küll siis minema hakkab.

Pane nüüd tähele! Kui tahad puusi kõhnemaks muuta, on just see kõige kindlam harjutus, ainult et sel otsuse pead seda sooritama 20–30 korda iga päev 2–3 nädala kestel.

Enne kolteist-kaks kuud enne puhkust pane selga eelmise paevituskostüüm (talvel suusapüksid). Kui see läheb raskustega, hakka harjutama «üleistumist». Igaüks oleks veel tänulik mulle.

SÜGIS POLE ALATI KULDNE

KUI SAABUVAD SÜGISESED SAJUD

«Päevad muutuvad järjest lühemaks ja hallimaks, maa eraldub sinust vihmaseinaga. Tuulehoog kisub puult maseld lehti ja sasib sinu juukseid.

Närtsinud astrid ja krüsanteemid suruvad oma ära senud peakesed õrnalt vastu maad.

Ometi pakatas kevadel puudel, põõsastel, lilledel tuhadeid õisi ja lehti päikese poole. Ent kui sina, kallisk, oma näokesel sügisel närbuda, ära looda, et ta kevadel uuesti õitsele puhkeks. Sina näol peab ka sügisel valitsema kevad, vaja on vaid pisut hoolt kanda. Raha ei tule selle tõesti mitte palju välja anda.

Ka sügisel ei tohi sa unustada igapäevast hoolitsemist ja kogu keha ülehõõrumisi. Tänu neile tannet et veri voolab kiiremini, et oled kerge ja paindlik.

Isegi kõige külmemad vihmajoad ja poriga täispriitud sukad pole siis võimelised sind tasakaalust välja viima.

Energiliselt pead hakkama näonaha eest hoolitsema, mis nüüd hakkab ilmutama tendentsi kestendamisele. Ilusamini hakkab näo t kaduma kuldpruun jumc, selle asemel hakkab ta võtma hallikat tooni ja võib kattuda lööbke kestendusega või punetada.

Ühesõnaga, peeglissee vaadates on pilt sama, mis varem kevadel ja samasugune nagu varakevadcl on ka naha hoolitsemine.

Kuna kevadisest «remondist» rääkisid sulle üksikalt, siis nüüd piirdun mõne hea nõuandega.

Nägu pead pesema ravimtaimede leotisega. Enne väljajätmist pead näole määrima veidi kreemi (aga päevakreemi), mille võid kergelt nahasse tupsutada. Huuli võid kaitsta huulepulgaga mõnevõrra tugevamini värvida, et nende lõhenemist vältida (veidike rasvast kreemi võib sama vajadust täita).

Aeg on mõelda ka õhukese ja lühikese suvepesu paksema suvepesu vahetamisele. Pea meeles, et sügis, eriti hilissügis, on nahale ohtlik nii ilu kui ka tervise seisukohalt.

Kindlasti oled suvel rannas märganud, et mõne naise nägu on enne, kui need ilusasti pruuniks lähevad, nagu «kananahaga» tihedalt kaetud, ainult et punast värvi kannanahaga. See on «kanatarkuse» tagajärg: liiga kaua on olnud imelühikestes aluspükstes, kare villane seelik on hõõrunud külmetava naha ja ongi käes inetu tulemuseks. Liiga õhukesed sukad, eriti kui ei kanta mantlit, vaid pöörit, ei mõju samuti jalgade ilule hästi.

Jalame nüüd jalad ja pöördume tagasi näo juurde.

Kui oled liiga palju päikest saanud või varesti päevitunud, on näonahk kindlasti liiga kuiv. Oõsiti on vaja seda niisutada eale ja näonahaliigile kreemiga õhtrasti toita. Päeval aga, kui hakkab mõjuma keskküte, tuleb nahka veel päeval aga, kui hakkab mõjuma keskküte, tuleb nahka veel hoolitsemise eest kaitsta niisutava kreemiga. Selleks sobivaid kodumaiseid kreeme on meil palju. Need kosmeetikumid pole kallid.

Ära jäta tegemata toitemaske. Sügiseks võin sulle soovitada neist järgmisi.

Mee ja munakollase mask

Lööd tassi sisse katki ühe munakollase, lisad mõne tilga õlivitoli (võib olla ka sojaõli) ja segad hoolikalt.

Kui segu muutub paksemaks, lisad ühe lusikataie mett ja segad korraldult. Kui mass on liiga vedel, lisa veidi võli- või sojajahu.

Selle massi määrid sõrmedega näole ja kaelale, unustamata ka kõrvade ümbrust. 20 minuti pärast pesed maski veega abil leige veega maha. Lõpuks loputad hoolikalt näo veega üle.

Valuamarjamahla mask

See mask on hiliskevadel maasikamask, meeldib mulle sügisel kõige enam just see mask.

Aspärast? Aga sellepärast, et see ei raiska üldse aega. See on protseduur naiste jaoks, kellel on vähe aega.

Kui ma ärkan, pühin näo ja kaela kergelt emulsi kreemis niisutatud vatitampooniga üle, siis võtan õhtul valmis pandud 2–3 viinamarja, näksin hammastega nende kesta katki ja hõõrun mahlaga näo (ka silmalaud) ja kaela üle. 15–20 minuti kestel toimetan oma igapäevaseid tundeid, misjärel pesen maski külma veega maha, ja lõpetan kõik.

See väga süütu protseduur annab nahale sametise siiduse, vitamiinid teevad veel oma töö.»

LÕDVESTUS! LÕDVESTUS!

Anna tuli vaikselt tuppa, oletades, et Irena on kas uinunud või huvitavas lektüüri süvenenud, sest ta polnud näinud tavaliselt sõbrannale vastu jooksnud.

Irena istus mugavas tugitoolis, jalad enda alla keritud pea langetatud. Kuuldes kergeid samme, tõstis ta silmad ja naeratas.

«Mis head siis sina siin teed?»

«Kuidas, mis ma teen... Puhkan. On midagi juhtunud?»

«Mu kallid, alati juhtub midagi,» kinnitas Anna mõtte turgalt. «Ja kui ei juhtunud praegu, siis varsti igatahes juhtub sinu kaelaga midagi väga halba, kui sa lubad endale puhata sellises poosis, nagu ma hetke eest nägin.»

«See on minu kõige armastatum poos,» kaitses Irena end vaikselt.

«Eksid, see oli sinu armastatud poos, aga tänaseks arates enam ei ole. Kui sul on vaba aega ja sa võid seda raisata mittemidagitegemise peale, siis olgu see raisatud kasulikult.»

30 MINUTIT ON PAREM KUI 15 MINUTIT

Naised ei oska üldse õigesti hinnata lühikese, näiteks 15-minutise (aga veel parem 30-minutise) puhkuse väärtust ja tähtsust päeval. Parim on selle mõju pärast tööst koju jõudmist: väike lõdvestus nii keha kui vaimu jaoks.

Poola keeles kutsutakse sellist puhkust relaksiks*, füüsilise lõdvestuse on relaksi korral ühendatud vaimse lõdvestuse ja rahunemisega.

* Lad k *relaxatio* — puhkus, kergendus;
relaksatsioon — vaibuv pingelangus. Tõlk.

Mõle ajal, mil on nii palju närvilist kiirustamist, müra (eriti suurlinnades), mil igaüks meist töötab füüsiliselt ja vaimselt vähemalt kahe ja isegi kolme eest, on puhkamine väga vajalik.

Enimlikuks puhkuseks pead kindlustama endale mingi rahu. Mees saada poodi mõnda pisi asja tooma võivad olla nõõbid või pael, et ta end üle ei väsita, või kui see ei meeldi, tegelgu vaikselt oma asja.

Väikesed lapsed peavad end kindlasti hästi üleval, kui nad mängivad neist oma nurgas, suurematelt lastelt on kergem ja korda kergem nõuda. Ja vaikus ongi kindlus.

Enimlikult pane valmis kaks vatitükki, mis on niisutatud veega või kummelitõmmises. Siis suled oma toa 15 minutiks (või pooleks tunniks), akna avad, olenevalt temperatuurist, kas pärani või praokile.

Siis võid rahulikult kušetile pikali heita. Pea alla pane madala padja, põlvede alla aga pehmelt kokkurullitud. Silmalaud katad hoolikalt niiskete vatitükkidega. Kõrva asetad keha kõrvale, peod reitel kubemest allpool, küünarnukid kušetil.



Siis pead taiesti teadlikult hingata sügavalt, rütmiliselt. Seejärel lülitad välja mõtlemise, mis on seotud üldiselt koduste ja tööalaste muredega. See-eest saad nautida oma tahelepanu mitmesuguste kehaosade teed seda järgmisel viisil: näiteks kujutad ette, et jala põid muutub üha raskemaks ja lõdvemaks, kuni põlv ja parem reis. Siis tegeled (mõttes) vasaku jala, parema ning vasaku käsivarrega (peopesa, küünarnukiga), kehaga ja peaga. Märkamatu lõdvestad kõik.

See mõttesuunamine aitab sul suurepäraselt välja lüüa ümbritsevast tegelikkusest ja kõigest, mis sellega seotud on. (Nagu olen proovinud, toob õhtul unetuse kõrvaldava une.)

Pärast sellist puhkust võtad vati silmadelt, tõused laselt isteasendisse ning pöördud rahulikult tagasi igapäevaste toimetuste juurde.

Ara kahetse raisata neid mõndateist minutit keskell! Puhkad suurepäraselt, silmad muutuvad maks, silmalaud lahevad rohkem pingule. Eriti alumsa jaoks on sel süütu protseduuril hindamatu väärtus.

PLATYSMA VOIB SIND ALT VEDADA

«Kas sa juhuslikult tead, mis asi on platysma?»

«Arvatavasti midagi plasmataolist,» vastas Irena kindlalt.

«Näen, et anatoomiaalased teadmised pole just su tugev külge. Kahjul Seesama platysma on näiteks vah seotud sinu passiga.»

«No hästi. Aga mis ühist on passil anatoomiaga?»

«Antud juhul, kahjuks, on. Platysma tähendab lad keeles sedasama, mis eesti keeles kaelanahalihase. See asub kaela eesniises külgmises osas ning on väga ja lai lihaskiht, mis asetseb näo alaosa ja rindkere vahel. Selle lihase ülesanne on kanda kaela nahk kudet. Tema tugev pingutamine annab näole raevaka elmatanud ilme, keige pingutus aga põhjustab su kaela allalaskumise, mis on iseloomulik põlguse väljend misel.*

Seda lihast peab iga naine tundma, ja eriti hästi ta teadma, mis juhtub siis, kui see lihas on hoolitsus jäänud, kui see on lõtvunud ja treenimata. Just siis tekivad rippuvad põsed, mis rikuvad näo kogu, tekib rippuv lõug. Kaela nahk kattub peenikeste kortsudega, rääkides kahest-kolmest sügavast põikvoldist.

Nõnda muutub kael naise passiks. Ta reedab na varem, kui seda teevad kortsud silmade all ning sil ümber, varem kui käed ja nõtkase kaotanud talje.

Muide, kõik kaelalihased töötavad igapäevaste to tuste sooritamise ajal, tõmbavad kokku või venivad rohkem või vähem välja ning võimlevad teatud mõttes mulikult. Ainult seda üht, vaesekest, koheldakse nagu raslast. Mispärast? Kohe selgitan sulle.

* Kõik üksikasjad, mis puudutavad seda lihast, leiad «In anatoomia» esimesest köitest. Tln., 1974 566 lk. Aut.: A. Lepp, E Kogerman, D. Maimets, G. Rooks, K. Ulp. Toim.

Olgu kõik päevased tööd-toimetused sooritame ju tatud päi. Olgu see siis lugemine või kirjutamine, emine või toiduvalmistamine, õmblemine või küüri alati on meil pea langetatud ja kaelanahalihase lõtv. Liikumise puudumine põhjustab lihase lõtvu ang mitteküllaldase verevarustuse. Ühtlasi nõrgeneb lihaskude ning nahk, mistäbi lõtvumisprotsess süve velgi. Selline ongi tee põhjusest tagajärjeni.

Ületan, et kurb pilt, mille ma sulle lähemateks aasta t joonistasin, sunnib sind oma kaelale ja lõuaalusele tolepanu pöörama. Veidi aega pead nende jaoks tlna.

Kaelalihaste ning selgroolihaste harjutused kaela ula andsin sulle juba siis, kui rääkisin ilusast siluetist (ja edasi). Nüüd pirdun väga spetsiaalse harjutu t, millel on otse imettegev mõju. Selle harjutuse tule t void märgata juba kuu, kõige rohkem aga kahe kuu andudes.

HARJUTUS PEEGLI EES

Harjutusest väga lihtne ja lühike harjutus, aga et sellest taks, tuleb seda korralikult teha. Harjutus põhineb kaelalihase kokkutõmmetel.

It seda õppida, istu või seisa peegli ees. Kõigepealt teta lihe käe sõrmed kergelt allapoole rangluujoont ning tuga puuduta lõuaalust. Nüüd suru suunurki energi tult alla, nagu tahaksid põlgust väljendada (nii, nagu t tma hakkav laps). Täiesti teadlikult püüa samal t kaelanahalihast pingutada. Teades, kuidas asetsevad t lihase koed, peaks see lihtne olema. Hästi sooritatud t kokkutõmbe korral peaks lihase pingutus sõrmega t olema. Peeglis panid tahele, et kokkutõmbe korral li t kere ülaosa nahk silmanähtavalt ülespoole, kaelal tuga lehvikusarnaselt asetatud kurrud (nagu pee t ja jämedamad nõõrid). Korrata tuleb seda harju t 15 korda iga päev.

Harjutuse sooritamine ei lähe võib-olla esiotsa liht t kind ära kohku, ole kannatlik! Ajapikku lakkab pee tjalik olemast (seda enam, et harjutuse ajal sa eriti t tista). Samuti pole käte kontroll vajalik.»

«O—U—X»

«O—U—X on sellele harjutusele teatud täienduseks...

«Mis see küll on? Kas keemia- või matemaatikavale...

«Ei, mu kallis. Need on lihtsalt tähestiku kolm täht...

«Ja see on harjutus?! Küllap teed minuga nalja, Anna...

«Sellisel teemal nagu... naise ilu, ei luba ma... kunagi nalja heita. Et ma meist mõnda mõnikord parajuhul nõokan, on hoopis teine asi.

Aga nüüd asja juurde. Palun häälda neid häälikuid ilmekalt ja tugevasti (üle pingutades). Kõigepealt võta peegel kätte. Tegevuse jälgimine, mõistad?

Ooo, sead huuled natuke seakärsa moodi torru. Tunnustades kuidas lihased pingule tõmbuvad, eriti suuümbruse lihased. Selle koed asetsevad ümber suu. Katsu sõrmega, kui pingul on. Uuu... surud huuled prunti. See on harjutuse teine faas.

Ülikss... kolmas faas. Iii... vead suunurgad kergelt laiali ja huuled moodustavad nagu kitsa lõhe, keel on suu keskel. K... surud keeleotsa võimalikult alla. Puuduta teie käega seda kohta, kus kael on ühenduses alalõuaga. Tunnustades, kuidas lihas on pingul? Näed! Ssss... keel on laetud, aga kaelanahalihase pinget kasvab.

Ja jälle algusest peale: ooo, uuu, iikss... Nii viisi teadad naa alaosa lihase ja platysma harjutust korraka muudatusest. Kõigepealt korda, aga päeva jooksul võid neid tähti korrata igal vabal hetkel. Teatud aja möödudes muutub platysma niisama kenaks nagu nimetuski. Et kodu- ja suures mitte hirmutada, võid seda harjutust sooritada ka täiesti hääletult. Ainult pea üht meele: tähtede hääldamisel tuleb huuli pingutada ülepakutult.

Peale selle võin sulle soovitada veel kolme suurepärase protseduuri lõuaaluse pingsuse alalhoidmiseks või selle saavutamiseks.

VAHELDUVAD MÄHISED

Sea valmis kaks kaussi, üks külma, teine kuuma vett. Kummassegi paned enam-vähem peopesa suuruselt kokkupanud salvrätiku (võivad olla ka kaks vana käterätti).

Nüüd võtad külma rätiku (väänad kergelt välja, et see ei ole tilguks), laotad laiali ning asetad lõua alla nii, et mõle-

poolt hästi vastu nahka. Mõne hetke pärast paned ta teise kaussi ning võtad välja kuuma. Nii viisi vahetad sa rätiku kestel külmi ja sooje mähiseid. Kuuma vett tuleb vahetada iga kord juurde valada. Lõpetad alati külma mähisega. Korda protseduuri iga 2—3 päeva järel. Pärast protseduuri pead salvrätid kuumast veest läbi loputama ning kuivama panema. Teatud aja järel tuleb neid ka pesta.

Protseduuri mõju seisneb veresoonte kokkutõmbumises (külma mõjul) ning laienemises (sooja toimeel). Sellest tulenevad verevarustus ning naha toitumus.



LÕUAALUSE «KLOPPIMISED»

Protseduuri mõju on umbes samasugune kui eelmisel protseduuril ja pealekauba mõjub ta ka massaažina.

Laotad salvrätti laiali ja paned pooleks kokku, et ta oleks kaks lohem, kastad külma vette ning väänad välja. Nüüd võtad parema käega selle «klopitsa» ühest otsast kinni ja lööd selle otsaga peksad lõuaalust ja vasaku põse alumist osa. Löögid peavad olema lühikesed, kiired ja kaunis tugevad. 10—15 löögi järel võtad salvrätti vasakusse kätte ja peksad parema põse alumist osa ja lõuaalust. Mõlemale

poole kordad löökide seeriat 4—5 korda, kuni nahk roosatab.

Samuti soovitan sulle, kui sa tõesti ilusat lõuga soovid, et sa ei asetaks raamatut lugemise ajal lauale, mis on hullem, põivedele; raamatut pead hoidma kas silmade kõrgusel kaes või teatud nurga all ning õigel kaugusel. Normaise nägemise korral on see kaugus umbes 30 cm.

Kõndides püüa alati hoida pead püsti ning vaata otse enese ette.

POOLETUNNISED KOMPRESSID

Kompressi jaoks paned valmis kihi vatti (umbes 10–20 cm suuruselt), niisama suure tüki vahariidet või vahapaberit, elastse sideme ja toitekreemi nõi jaoks.

Kui sa pole just otse vannist tulnud või end hoolikalt pesnud, hõõru kaela eesosa ning lõuaalust üle emulsioonkreemiga. Parast seda hõõruda naha sisse veidike kreemi. Seejärel niisutad vati emulsioonkreemiga ning asetad selle lauale ja kaelale, katad vahariidiga ning mähid sidemega ümber kaela ja üle pea. Poole tunni pärast võtad kompressi ära ja loputad nahka külma veega.

Seda protseduuri tuleb teha kord või kaks nädalas.»

KÄSI MÕÖDULINDIL, JALG KAALUL

«Sa ei kujuta ettegi, Anna, kui tänulik ma sulle olen kõigi sinu jõupingutuste eest teha minust graatsilist, armastatud ilusat naist. Oled sa tulemustega natukenegi rahul, madagi kui sa üldse mingeid tulemusi oled märganud?»

«Kõige tähtsam on see, et sa ise rahul oleksid. Naist peab olema hea enesetunne, see on kõige tähtsam. Pea ise olema endaga rahul, siis on ka teistel sinuga hea kool olla.»

«Aga mida teha, et iseendaga rahul olla?»

«No näed, sellele küsimusele on ühtviisi kerge ja raske vastata. Arvan, et ilus figuur võib olla naise jaoks paljude meeldivate momentide põhjuseks.»

«Otleme, et selles on sul teatud jagu õigust. Aga sa pole mulle jäljendamiseks andnud mitte mingisuguseid eeskujusid. Oletan, et on olemas mingid kriteeriumid, mis väljenduvad kas sentimeetrites või kilogrammides.»

On ja ei ole ka. Nii lihtne see pole, nagu näida võib. Iga keegi on kõiki naisi ühe šablooni järgi vormida. Arvatavasti juba kiviajast peale on kaunile soole kohustuslikud olnud kaanonid pidevalt muutunud. Ent selles mõttes kõige suuremaks diktaatoriks naiste jaoks oli, on ja saab olema mees.

Jälgides neid muutusi, mida naise figuur on sajandite jooksul läbi teinud, võime kinnitada üht ühist joont: alati on olnud kohustuslikud proportsioonid, mis hoiavad tasakaalu kehakaasu ja kehakaalu vahel või piki- ja põikimõõtude vahel nagu arhitektuuris.»

«Minu jaoks,» jätkas Anna üha enam süttides, «on alati taluslikuks eeskujuks olnud ühe kuju proportsioonid, mis on leitud Kreeka saarelt Miloselt. Selle kuju vanust hindavad arheoloogid 100 aastale.»

Ah, tean. Sa räägid Milose Venu-
s. Võid sa mulle ta mõõtude kohta midagi öelda?»

Aga ma mäletan, olid marmori-
st iluduse kolm rätsepamõõtu järg-
mised

ümbermõõt 94 cm,

bermõõt 66 cm,

ümbermõõt 96 cm

kuks võin sulle anda 1958. a.

iversumi mõõdud:

ümbermõõt 90 cm,

bermõõt 60 cm,

bermõõt 90 cm.

di kohta pole muutus kuigi

lahaksin sinult veel kuulda, mil-
peab olema kehakaalu ja keha-
suhe,» küsis Irena erutunult,



valmis nagu alati kõige tähtsamaid andmeid üles m. kima. «See on ka arvatavasti tähtis?»

«Meil, Poolas, kehtib selline standard: meessoos peab kaaluma nii mitu kilogrammi, kui mitu sentimeetrit on ta kasv üle meetri. Naine peab mõnevõrra vähem kaaluma, kusjuures vahe suureneb proportsionaalselt kasvuga. Kõige paremini saad sellest aru, kui ma to näite.

Näiteks kasvu jaoks 155 cm peab kaal olema 53,5 kg.
160 cm " " " 57,5 kg.
165 cm " " " 61 kg.
175 cm " " " 65 kg.

Praaasmaal on see sune veidi teistsugune. Otte, kui pika sa oled?»

«160 sentimeetrit.»

«Prantsuse norm näeb ette, et naine peab kaaluma 10% vähem kui on sentimeetrite arv üle saja. Seega pead sinu kaaluma $60 - 10 = 50$.

Aga kui palju sa kaalud?»

«62 kilogrammi,» vastas Irena erutunult. «12 kilogrammi üle normi! Mis ma selle üleareuse pagasiga tegema pean?»

«Mitte 12, vaid kõigest 4,5 kg on liiast, kui võtta arvesse poola norme. Mis see ka on! Tühi asi! Palju tähtsam on, kas see ligne kaal segab sind lundmast end saleda ja graatsilisena või mitte.»

«Ausalt öeldes, tahaksin küll veidi vähem kaaluda.»

«Hästi, mu kallis. Ka selleks on nõu varuks. Aga et me oleme ausad patrioodid, siis arvestame poola norme. Pärast välismaad jäljendada ei maksa. On ju kuldne mõte. Kahju, et enne mind kirjutas juba midagi sarnast üks harr Naglowic'ost.»

«IL FAUT MANGER POUR VIVRE ET
NON PAS VIVRE POUR MANGER»

«Ma soön selleks, et elada, mitte ei ela selleks, et süüa.»

«Seda väga vana Molière'i maksimi kasutame õigupoolest naljana, sundides end paljapeoks ettevalmistumise ajal väinustuma selgest oma Skapeowi*. Kõige tõsisemalt

* Skapiec — «ihnus» poola keeles. Tõlk.

Loe need mõtted ära vanaaja kirjanik ja filosoof Plutarchos Sokratese suu läbi.»

«Meie, naised,» jätkas Anna õrnalt naeratades, «peaksime seda alati meeles pidama, kui sööme viiendat šokolaadikompekki või kolmandat kooki, eriti veel need meie kolgast, kellel on kalduvus ümarate vormide tekkele.»

«Olen sinuga täiesti ühel nõul,» lausus Irena vahele, «Meil Poolas süüakse ammusest ajast alates liiga palju. Lundub, et me kuulume maailma kõige tusedamate naiste hulka.»

«Mitte ainult et liiga palju, mu kallis,» Anna ei lasknud tõsiselt jutuoltsa kaest, «vaid, mis hullem, väga valesti. Meil on veidike kannatlikkust, voin sulle sel teemal kaalga huvitavaid asju jutustada.»

«Kuulan sind ülimalt huviga!»

Juba ammusest ajast huvitavad mind need probleemid, «ma olen liiga laisk, et vastavat kirjandust hankida. Kuulan sind kõige tähelepanelikumalt ja luban mitte vahele minna.»

«Esimene reegel: süüa tuleb regulaarselt, alati ühel ja samal kellaaajal. Ei mingit lisasöömist (siin koogike, kompekkike) söögikordade vahel!»

Viiimasel ajal väga populaarne lause «Ainult rahu võib päästa!» on äärmiselt kohane ka laua ääres: ei mingit narveerimist söögi ajal! Ei ajalehe ega raamatu lugemist ega telefoni vastuvõtmist! Rahu ja hea meeleolu on need, mida me söögi ajal vajame.

Teine reegel. Ära püüa laua juures lüüa kiirtoiteid. Aeglaselt süües ning korralikult närides lüüa natja väiksema toiduhulgaga ja lisaks soodustab söömiskiisu toidu seedimist.

On vaja sellega leppida, et isegi kõige ilusamal naisel on seedetrakt ning et seedetraktil on äraarvamata suur mõju naise ilule.

Naised ei tea üldse, et oma välimuse eest tuleb hakata hoolitsema ning enamikul juhtudel piirduvad nad lihtsate paksema või õhema kreemikorruga või teiste kosmeetikavahendite näole määrimisega.

Meie mees, et sinu välimus on kõige tihedamalt seotud sinu toimega, mis toimub sinu sees.

«Et kõige parem kaup kaotab palju, kui on halvas pakendis, aga naise pakendiks on eelkõige tema nahk. Naha aljanõgemine ei olene mitte üksi välistest teguritest, vaid

suurel määral ka sisemistest. Ja siin pakuvad naisele on hindamatuid teeneid puuviljad, köögiviljad ja kõik toiduained, mis on rikkad vitamiinide ning mineraalainete poolest.

Olenevalt aastaajast soovitatakse juua kas selleri, porgandi, spinati, peterselli või lillkapsa keeduvett. See «kuur» pole ei tülikas ega ka kulukas, sest spinati või lillkapsa keeduvee valame sageli kraanikaussi.

Nn. poola köök paistab silma, minu arvates, sellega süüakse liiga palju, valel ajal kellaaegadel, liiga rasked seeduvad ja liiga rammusaid toite.

Söömisel on mõõdukus kohustuslik nagu elus üldse. Terve inimene ei pea ühtki toiduainet oma menüüst välja jätma. Peab kõike sööma, et toit oleks mitmekesine. Seega juures on parem süüa neli korda kergelt kui kaks korda liiga tugevasti.

Viimast korda päeva jooksul tuleb süüa kõige hiljem kella üheksateistkümnelt. Mitte mingil juhul ei tohi süüa vahetult enne magamaheitmist.

VITAMIINID

Puuvilja, köögivilja, salateid ja aedviljamahlu tuleb süüa enne põhisoõki. Siis omastatakse nende kõige väärtuslikum koostisosa — vitamiinid — paremini ja täielikumalt.

Kui sa tahad, et sa nahk poleks kuiv ja paks, et sa poleks haiglast, kahvatut jumet, pead hankima talle vitamiine. Kõige parem on, kui need on naturaalsed, mitte ampullides ega tablettides.

Tuletan sulle veel kord meelde, millised toiduained on kõige tähtsamad vitamiinide allikad.

A-vitamiin — punast ja kollast värvi aedvilja nagu porgandid, kõrvitsad, tomatid, murelid, peale nende spinat, roheline salat, roheline hernes, hapuoblikas, rohelise sibul. Teistest ainetest kalarasv, rasvane kohupiim, maks ja munad. A vitamiini sisaldavaid toiduaineid ei tohi pikalt hoida valguse ja õhu käes ega kuumutada liiga kõrgel temperatuuril.

B₁-vitamiin — pärm, maks, seened, rukkileib.

B₂-vitamiin — pärm, maks, seened, piim, juust, juurviljad.

Väga tähtis tähelepanek! Söögisooda mõjul vitamiinid hävivad, nii et vett ei maksa sooda lisamisega peita. Et vitamiinid lahustuva vees, tuleb aedvilja keeta

valges vees, muidu kaotame hulga hinnalist koostisosa, mis lahustub vee ära valame. B₂-vitamiin laguneb valguse mõjul.

C-vitamiin — kartulid, hapukapsas, sidrunid, viirpuumarjad.

C-vitamiin lahustub vees. C-vitamiini sisaldavaid toite tuleb süüa kohe pärast nende valmistamist.

Veel üks väike kõrvalmärkus.

Kibuvitsamarjad kui C-vitamiini allikas on marjade seas viimasel ajal esikohale tõusnud, edestades isegi tsitrusvilju.

Seega võib organismile väga vajaliku C-vitamiini tagastada loomiseks sügisel valmistada kibuvitsamarja tinktuuri terve talve jaoks. Selleks valad puhtad marjad 10%-lise piiritusega üle ning paned pimedasse kohta 10 päevaks seisma. (Tinktuur peab olema helepunane.)

Tarvitatakse korraga 5—6 tilka suhkrutükile tilgutajaga.

Viirpuumarjad sisaldavad peale C-vitamiini A-, B- ja D-vitamiini.

D-vitamiin — munad, või, koor, piim, seened, kalaõli.

D-vitamiinil on peale heategeva mõju meie organismile veel see omadus, et ta ei ole tundlik välismõjudele ega kaheldu toiduvalmistamisel.

KÕHUKINNISUS

Väga sageli tuleb üleliigse kehakaalu põhjust (kui põhjuseks pole ainevahetushäired või muud haiguslikud nähtused) otsida seedetrakti ebaõigest funktsioneerimisest, tavaliselt öeldes, kõhukinnisusest. On vaja mees pidada, et selle tagajärjeks võivad olla mitte üksnes mõned liigsed kilod, vaid ka ekseemid, lööbed, vistrikud ja teised «nahkhaigused», mida ei tohi ühelgi naisel olla. Kuidas sellega halvast (iseenesest halvast ja tagajärgede poolest halvast) haigusest vabaneda?

15–20 minutit enne hommikusööki joo ära klaas keetud piima, kui sa aga piima ei armasta, siis klaas keetud vett.

Kellel on aega ja tahtmist, võib õhtul vette likku panna keetud kuivatatud mustad ploomid, hommikul teha meega hommikuks ja enne hommikusööki see kompott ära süüa.

Ka vitamiinide seisukohalt on see kasulik. Pea hästi les, mesi ja kuivatatud ploomid kihavad vitamiinidest.

«Lisaks sellele sõön nad ära tühja kõhu peale, intensiivsem on mõju. Nagu näed, su õpetus pole asjata lausus Irena vahele, märkides kiiresti nõuande spordikalendrisse, mille ta oli Annalt kingituseks nud.

«Kõhukinnisuse all kannatavad, muide, kõige rohkem need, kellel on vajaduse sunnil istuv eluviis. Seega on peavarahommikuste vee-piima-ploomi protseduuride vaja liikuda, kõndida, võimelda jne. jne.»

KOLM HEAD NOUANNET

«Üldise soovitus järgi,» jätkas Anna, «tuleb süüa leiba (kui, siis ainult kõva ja võimaluste piires jameid jahust), vähe praetud kartuleid ja vähe maiustusi. Samal ajal tuleb süüa palju õunu, igal ajal, aga eriti õhtul.

«Kuule, mu kallis ja hinnatud kõigi teaduste entsüklopeedia, kas sa juhustlikult ei tea mõnda valutut vahendit ülearustest kilogrammidest vabanemiseks?»

«Enne kui vastan su küsimusele, küsin sinult midagi. Kas sa tead, millest peab koosnema inimese toitumine?»

«Aga loomulikult tean: hommiku-, lõuna- ja õhtusöök. Mõned lisavad veel õhtuõu,» vastas Irena kiiresti.

Anna hakkas naerma. «Kuula. Päevased söögikorrad peavad sisaldama inimese jaoks vajaliku hulga toidu koostisosi: valke, rasvu ja süsivesikuid. Seda hulka mõõdukalt grammides, mida on kerge ümber arvutada kaloriteks. (Kalorid, nagu sa tead, on selle soojushulga mõõtühikud, mille organism saab toidust.)

Grammide või kalorite hulk, mida meie organism peab päeva jooksul saama, on sõltuvalt east, soost ja töö iseloomust erisugune. Töö pole mitte ükski puude lõhkumine, vaid maja ehitamine. Töö on ka sportimine, teadusettevõtte raamatute kirjutamine, kõndimine, koristamine jne., igaüks erisugune füüsiline ja vaimne pingutus.

Igapäevasest ratsionaalsest toitumisest ma üksikult kõnelema ei hakka. Sellest on meil kirjutatud populaarseid töid, mida võid vaevata igast raamatukogusest leida.

Kui sa tahad tervist ja töövõimet kahjustamata vähendada kõhnemaks minna, aitab sellestki, kui piirad rasvade

kogust, ütled lahti värsketest saiast ja leivast (NB! need pole üldse tervislikud) ning teatud osast süsivesikutest (mõtleme kompevekke, šokolaadi, kooke). Et rahuldada nälga, võid selline toidu piiramine esialgu kahtlemata tekitada, kuid süüa rohkem aedvilja ja keedetud või hautatud liha, lühjat piima ja piiramata koguses puuvilja (välja arvatud ploomid ja pirnid).

See oli minu esimene nõuanne.

Teine nõuanne on meie jutuaajamiste kõige sagedam teema — iga naine peab võimalikult palju ja mitmekesiselt liikuma, võimlema, pikemalt või lühemalt matkama. Jalgsimatka ja jalutuskäigu vahet sa kindlasti tead — jalgsimatka tempo on kiire, energiline.

Kolmas nõuanne. Parast kõige peamist söögikorda, milleks meil on või vähemalt peab olema lõunasoök, ära tee lõunauinakut, ära loe ka ajalehte või raamatut, vaid mine ja jaluta (Jaa, sel korral on see soovitatav!) või pese toidunõud puhtaks (näed veel, kuidas see töö sulle meeldima hakkab, kui sa tead, et see kuulub sind kõhnemaks tegevate protseduuride hulka) või tee mingisugust muud lihtsat füüsilist tööd.

Õhtusöök olgu hiljemalt kell 19. Vähemalt kolm tundi enne magamaheitmist! Aga enne magamaheitmist olgu veel lihtne jalgsimatk.

Kasutades neid nõuandeid, sa, tõsi küll, silmapilkselt ei näe, see-est aga on «allavõtmine», mida saavutad, pusiv.»

«Sellest kõigest saan ma aru,» sõnas Irena vahele. «Aga mida siis teha, kui on vaja kiiresti kõhnemaks minna?»

«Mõnikord on see naise jaoks lausa «eluline vajadus.»

«Oled sina alles kangkaelne. Alles hetk tagasi rääkisid sulle, et kiire kõhnumine on väga «hüüajaline» (lõpetada nadala pärast dieedi ja tormad nagu näljane lõvi iga naise kallale, mis süüa kõlbab). Ja nüüd nagu arstid kinnitavad, on see ka teatud määral ebatervislik. Normaalse tasakaalu rikkumine toitumisel armastab tavaliselt kätte saada.»

Aga ajakirjanduses tuuakse viimasel ajal väga sageli mitmesuguseid dieete,» jätkas Irena jonnakalt. «Ma tean, et inimesed, eriti naised, kasutavad neid pidevalt ja sellele tuleb rõhutada on nad elus.»

Kullap vist,» naeris Anna. «Aga mina arvan, et pikajärguline nälginemine kõhnemise eesmärgil (selle sõna täies tähenduses) viiks sind haiglavoodisse või vähemalt arsti

juurde. Peale selle võib süstemaatiline ning vale nälgimine põhjustada seedetegevuse puudulikkust ja ongi hädas käes. Siis oled elu lõpuni määratud kuivikuid ja hautatud toitusid sööma. See on tülikas ja kaugeltki mitte meeldivast isegi oma figuuri eest väga hästi hoolitsev naine armastab mõnikord suhu pista tükikese karmilt keelatud maiuspala.»

«Aga ometi, olgu siis või ainult näiteks... Sa tead kindlasti mitmesuguseid dieete,» ei tahtnud Irena alla anda. «Anna mulle üksainuski.»

«Hea küll, vaike jonnija... Aga üht pead sa mitte lubama, et sa ei hakka ilma oma arsti loata ühtki dieeti pidama.»

«Lubani!» Et rõhutada selle lubaduse tähtsust, tõstis Irena parema käe kokkupandud sõrmedega justnagu töötust üles.

«Noh, kuula siiski!»

Esmapäev: kuivikutükike.

Teisipäev: tomat.

Kolmapäev: kaerahelbed ja vesi.

Neljapäev: küpselatud õun.

Reede: tükike kala.

Laupäev: natuke kompotti.

Pühapäev: pisut salatit.»

Irena naeris nõrkemiseni. Seejärel tegi ta solvunud näo ja lausus: «Heidad minu üle nalja, mina küsisin aga kõige tõsisemalt.»

«Mina teen nalja? Nõus.»

Aga nüüd ma annan sulle tõsiselt ühe dieetidest, mida ma teen.

Sveitsi dieet

Dieedi autor on šveitsi dietoloog dr. Demole.

Kõige parem on seda dieeti pidada suvel või sügisel, kui on lihtne saada juur- ja puuvilju. Siin on päevanorm:

200 g — 300 g lahjat liha või kala (keedetud või hautatud; 2—3 keskmise peopesa suurust 0,5 cm paksust lihtsamat);

2 muna;

0,5 l kooritud piima (2 klaasi);

50 g suhkrut (7 kuhjaga teelusikatäit);

50 g lahjat kohupiima (1/5 pakki);

100—150 g rukki- või rukkileiba (kaks-kolm 2 cm paksust viilu).

100 g kartuleid või jahutoitu (2 kuhjaga supilusikatäit);

10 g võid;

1. aedviljad, salatid, puuviljad (v.a. pirnid ja ploomid).»

«Fohoh, ja seda kutsutakse siis nälgimiseks,» hüüdis Irena imestades. «Siin on ju arvatavasti kõik, mida inimene päeva jooksul saada peab.»

«Arvatavasti küll. Ainult et valku on palju: 200—300 g 2 muna, 50 g kohupiima. Seda dieeti võivad kasutada ainult täiesti terved naised. Ja veel kord tuletan teile: parem on enne seda ikkagi arstiga nõu pidada.»

Mida sa arvaksid, Anna, kui ka mina julgeksin välja tulla ühe täiesti kahjutu nõuandega?»

Braavo! Näen, et sa hakkad aktiivselt meie jutuaja-ks osa võtma. Kuulan suurima huvi ja tähelepanuga.»

See on salat, mida kasutavad prantslannad:

2 kuhjaga supilusikatäit kaerahelbeid;

6 supilusikatäit keedetud (jahutatud) vett;

3 supilusikatäit keedetud (jahutatud) piima;

1 supilusikatäis suhkrut;

1 suur õun;

sidrunimahla.

Seda salatit valmistatakse järgmiselt. Tund aega enne söömist valame kaerahelbed keedetud veega üle. Seejärel lisame piima, suhkrut ning jämedalt riivitud õuna (hooldamata, loomulikult hästi pestud). Lõpuks pigistame sidrunist paar lusikatäit mahla juurde ja salat ongi valmis. Mida sa arvad?» küsis Irena altkulmu vaadates.

«Suurepärase! Seda salatit ma ei teadnud. Aga võib-olla sa ütled mulle veel üht-teist ta mõju kohta?»

Kuulsin, et sel olevat suurepärase mõju nahale, mis pikaajalise kasutamise korral muutuvat siledamaks ja samaks. Arvan, et see ei puuduta mitte üksnes nägu, vaid kogu nahka. Ka juuksed muutuvad tänu sellele tihedamaks ja kohevamaks. Ainult ma ei tea, kas see on tõsi.

«Miks, Irena, võid ju väga lihtsalt veenduda: lihtsalt katta ise, ütleme, kuu jooksul. Mingeid imesid selles salatis ei ole. See on ainult mineraalained, B-grupi vitamiinid ning C-vitamiin, mis on happed, C-vitamiin sidrunis ja õunas (kõige parem on seda koore all, selleparast ei tule ka õunu koorida). Lisaks sellele tugevdavad toored kaerahelbed ning

õunad soolte peristaltikat, mis omakorda kergendab seedimist.

Lisan veel, et selline «ilusalat» määra endale kas hommikusöögi või õhtusöögi asemel, aga kui sul on sel päeval palju lukumist või füüsilist tööd, siis lõunaooteks võid lubada endale midagi rohkemat. Vastutasuks annan sulle ühe teise salatiretsepti:

- 5 supilusikatäit kaerahelbeid;
- 5 supilusikatäit keedetud ja jahutatud vett;
- 1 supilusikatäis piima või röõska koort;
- 1 (või 2) supilusikatäis mett;
- 4—5 pähklituuma

Seda salatit valmistad järgmiselt: kaerahelbed valad veega üle ja jätad ööks seisma. Hommikul lisad piima või koore, mee ning jämedalt purustatud pähklid. (Need sisaldavad kergesti seeduvat maapähkliõlitaolist rasva.) Nüüd segad selle kõik segamini ja korralikult närides (see on tähtis!) sööd selle hommikueine asemel ära. Kui sa nõnda viisi kuu aja jooksul igal hommikul «närid», ei tunne sa pärast iseennast peeglist ära.

Kahjuks ei saa ma sulle «head isu» soovida, sest maitsev see küll pole. Olen proovinud. Aga ilus olla tahtes peab naine palju välja kannatama ning raudset tahet ilmutama. Kõigega on võimalik harjuda. Eriti hullud on esimesed kolm päeva, pärast tunnend sa hommikuti juba puudust selle salati järele. Ja veel üks praktiline nõuanne. Et hommikul tööle minnes on naisel aeglaselt närimiseks vähe aega, siis söö see maitsev hommikueine koduste toimetuste ajal. See on kõik.

Veel võin sulle anda ühe huvitava dieedi nn. erandjuhete jaoks. Sellest sa tõeliselt kõhnemaks ei muutu, sest ühe päevaga kõhnemaks minna on raske, aga see on just ühe päeva dieet. Taljest jääb küll 2—3 cm peenemaks.

Ekspressdieet*

Seda dieeti võib nimetada ka vana-aastaõhtu dieediks, sest «Express» soovitas seda kasutada enne vana-aastaõhtut, kui kleiti, milles kavatsed vastu võtta uut aastat, selga proovides ehmatades avastad, et talje osas oled pisut

* Sellel nimetusel on kahekordne tähendus: esiteks, lugesin selle retseptist minu kõige armastatumast ajalehest «Express Wiebzorn», nr. 310 31, XII 1967, a., ja teiseks mõjub see kiiresti. Autor.

enam võtnud. Kogu dieet on järgmine: 4 õuna, 1 sidrun, 100 g lahjat liha, 3 kuivikut.

Esimese järgmise päeva hommikul sentimeetirihm ei näita ühtegi ümardumist õigesse mõõtu, tuleb hambad kokku liigutada ja nälgida veel üks päev.

Teise järgmise päeva ka ei aita, siis esita pretensioonid «pressile», mitte mulle, mina seda dieeti proovinud ei ole. Arvan ometi, et riskida võib (seda enam, et risk pole mul).

Lopeluseks annan sulle dieedi, mida on proovinud mitu naine tuttavat. Seda dieeti iseloomustab leiva-saia ning suupruudumise ja vedeliku mittetarvitamine söögi ajal. Tähtsustan seda Marychna dieediks.*

Esimese päeva kaalud end ja esmaspäevast alates kasutad ainult jooksul järgmist menüüd

Hommikusöök — klaas suhkruta teed või musta kohvi;

Lõunaoode (kella 10 ajal) — 40 g kohupiima;

Lõunasöök (umbes kella 14 ajal) — kõva muna,

kuival pannil praetud liha, 20 g kohupiima;

Õhtuoode (umbes kell 17) — nagu hommikusöök;

Õhtusöök (kella 19 paiku) — 120 g rasvata liha,

hõrgrett oliiviõliga;

Enne magamaheitmist — klaas ravimtaimedest keedetud teed (näiteks piparmünditeed).

Teise järgmise päevase nälgimise järel kaalud end ja leiad vahepealt, et oled 2—3 kg alla võtnud. Kui seda oligi normaalselt söömisest vaja, hakkad nüüd jälle harilikult toituma, kui aga sellest ei jätku, nälgid pärast kahe nädalast normaalsel söömisel jälle nädala.»

* Marychna pole kuulus dieetik, vaid minu sõbratar. Aga dieeti on edukalt kasutada, seda soovitas arst. Autor.

MAAGILINE SÕNA—KALOR

«Mõned naised määravad oma päevase toidunormi ja arvutavad kaloreid täpselt välja,» lisas Irena. «Mul on hea tunne, kui saan teada, mis ma söön. Mulle meeldib tabelid, need on mulle tuttavad, kes alati õhtuti, pliiats käes, tabeli ees istub. Võid sa mulle selgitada, miks see mäng põhineb? Söömine on nagu mäng, mis nõuab mõistust.»

«Ole lahke. Oma tagasihoidlike võimaluste piires püüa sind ka sel alal valgustada.»

Alustama peaksimi väikesest põhialuste selgitu
selest, mida räägivad toitumise teemal spetsialistid.

Nagu kõik elusorganismid nõuab inimese organismi pidevalt toitu. See on hädavajalik organismi põhifunktsioonide säilitamiseks, võimaldab õiget ainevahetust ja vajaliku energia teket. Siit ka nõue, et kõik toidu koostisosad (valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalained ja vitamiinid) peavad kuuluma inimese päevasesse toiduratsiooni. Toidude kvaliteet peab olema alati kõrge, küll aga vastav kogust normeerida.

Liimene on juba kaotanud sellise nälja kustutamise
tunnet, nagu see esineb loomadel. Selle asemel on
arenenud teine joon, mida kutsutakse maiustamiseks
ei tunc häbeneda, vaid avameelselt tunnista, et me
tame aruastatud loodusid võ. maiuspalu märgatavalt
kem, kui meie organism neid vajab.

Ja lõpuks jõuame sind huvitava küsimuseni — kalorid. Kõige esmalt pead teadma, mis on kalorid.

Kõige esmalt pead teadma, mis on kalorsus. See on toitumisspetsialistide poolt kindlaks määratud toiduainete energiavaartus, mis on väljendatud kaloorides (ühikutes, mida märgitakse lühendiga cal). Päevas tarbitavate toiduainete kalorsus peab olema 2000 — 5000 (võimane raskeima füüsilise töö korral). See sõltub teie vanusest, keha ehitusest, eluviisist, töökoormusest, aastaaegast ja elukoha geograafilisest laiuskraadist.

Teoreetiliselt vajab «eeskujunaine», kes kaalub 55 kg ja elab paraskliimavöötmes, energiat umbes 2300 cal. Seda juures on arvestatud 8 tundi kutsetööd (peamiselt seist), 8 tundi teist askeldusi ja 8 tundi und (puhkus voodis). Praktiliselt tähendab see seda, et omastatud toit peab olema kalorsuselt katma ööpäevase energiakuulu.

Arutame edasi. Kui keegi tarvitab toitu suuremas koguses, kui on energiakulu, siis on see «toitumisbilan» rikkumine. Aga igas õiges majapidamises peab bilan» klappima.

...tootumiseks vaid samm edasi ning ülejääk ladestub
...rasvkoena. Selles ongi kogu saladus. ' ... lähedalt ja lihtsustatult. Meil

...sisin rasvkoena. Selles ongi kõigi saraaas.
 ...kisin sulle kõigest lühidalt ja lihtsustatult. Meil
 ...takse, et mitte eriti rasket füüsilist tööd tegeval
 ...jätkub umbes 2000 kaloriga. Kui naine tahab veidi
 ...võtta, peab ta vähendama kalorite hulka arukalt.
 ...peab organism saama natuke vähem, kui ta vajab,
 ...ja jalle nii palju, et sellest piisaks normaalseks töötege-
 ...eks, ilma et peaksime energiakulu piirama. Alla 1200
 ...eks, ilma et peaksime energiakulu piirama. Alla 1200

arv langeda ei tohi ja jääda sellele vähendatud
ele kauemaks kui kaks nädalat ka ei tohi. Pärast tuleb
Hormi hoidmise eest hoolitseda.

11. Normi hoidmise eest hoolitseda.
12. Pea meeles: kalorite kulu (energiaks muundumine)
13. Juba isegi harilikul kõndimisel, on aga märgata-
14. Surem võimlemisharjutuste sooritamisel. Nii et võim-
15. pole mitte üksnes kasulik lihaste, liikmete, vere-
16. too parandamiseks, vaid aitab ka ülearusest rasv-
17. lahuti saada.

...muud sellist arvustades.

...use teadmine. Annan sulle neist kõige tähtsama
(100 g toiduaine kaloreite hulk).*

tuuviljad ja marjad

Aakud — 49
 Aarelid — 58
 Aalid — 307
 Aalsiamandlid — 673
 Aalid — 47
 Aalid — 51
 Aakad — 37
 Aalid — 639
 Aalsid — 52
 Aalid — 654
 Kuivat. kompott — 290
 Aalsmaasikad — 46
 Rosinad — 306
 Ploomid — 49
 Kirsid — 53
 Kõogiviljad
 Sigur — 83
 Kuivat. oad — 336
 Aedoad — 34
 Kuivat. hernes — 336
 Roheline hernes — 75
 Lillkapsas — 30

...d väärtused on võetud raamatust Ф. Е. Вудягин Таб
...кого состава и питательной ценности пищевых продук-
..., 1964 602 с S M.

Hapukapsas — 25
 Ahjukartulid — 200
 Rasvaga praetud
 kartulid — 180
 Koorega keedetud
 kartulid — 94
 Keedetud porgandid — 39
 Tomatid — 22
 Redised — 22
 Spinat — 21

Piimatooted

Jogurt — 67
 Keefir — 67
 Pett — 34
 Täispiim — 67
 Kooritud piim — 34
 Ilapupiim — 67
 Kohupiim (18 %-lise
 rasvasisald.) — 250
 Kohupiim (9 %-lise
 rasvasisald.) — 156
 Lahja kohupiim — 86
 Juust — 400
 Hapukoor — 302
 Rõõsk koor (20 %-lise
 rasvasisald.) — 213
 Rõõsk koor (35 %-lise
 rasvasisald.) — 348

Keedetud muna (1 tk.)
 — 83
 Praetud
 muna (1 tk.) — 110

Rasvained

Margarin — 766
 Või — 776
 Päevalilleõli — 925
 Oliiviõli — 925
 Hanerasv — 930
 Searasv — 930

Liha ja vorstid

Keedetud lamba-
 liha — 200
 Praetud
 lambaliha — 275
 Keedetud
 vasikaliha — 135
 Praetud
 vasikaliha — 200
 Vasikasült — 90
 Praetud hani — 450
 Praetud part — 470
 Sealihavorst — 470
 Jahimehevorst — 350
 Sinkvorst — 395
 Tanguvorst — 170
 Keedetud kana
 (köhn) — 190
 Keedetud kana
 (rasvane) — 240
 Praetud kana — 290
 Keel — 177
 Viinerid — 233
 Fileesink — 395
 Tšervelat — 454
 Taine sink — 395
 Maksavorst — 307
 Vasikamaks — 122
 Taine sealiha
 (hautatud) — 370
 Praetud sealiha
 (taine) — 419
 Rasvane sealiha — 406
 Lahja loomaliha
 (hautatud) — 185
 Rasvane loomaliha
 (keedetud) — 275
 Hautatud loomaliha
 (lahja) — 185
 (rammus) — 300
 Hautatud jännes — 140

Kalad

Angerjas — 343
 Keedetud haug — 100
 Praetud haug — 135
 Keedetud karp — 120
 Praetud karp — 160
 Keedetud koha — 100
 Praetud lest — 187
 Suitsulest — 198
 Keedetud tursk — 90
 Praetud lõhe — 305
 Soolatud lõhe — 277
 Soolatud
 heeringas — 160—250
 Külmsuitsuheeringas —
 263
 Sardiinid oliiviõlis — 282
 Sprotid — 375
 Krevetid
 (kuigi pole kalad) — 100

Jahu- ja tangutooted (või teraviljatooted)

Sai — 255
 Rukkileib — 228
 Nisuleib — 228
 Tangud, kruudid — 348
 Manna — 354
 Nisujahu — 354
 Kaerahelbed — 380
 Riis — 351
 Magusad kuivikud — 355
 Kondiitri-
 tooted — 350—600

Teised toiduained

Suhkur — 410
 Sokolaad — 603
 Sokolaadi-
 kompvekid — 400—600
 Kakao — 450
 Liköör (100 g) — 400
 Majonees — 800
 Mesi — 335
 Olu (100 g) — 50
 Valge vein (100 g) —
 60
 Punane vein — 70

Nüüd ütlen sulle lühidalt, mis on oma figuuri eest hoo-
 tuvate naisele soovitatavad: nisu- ja rukkileib, kaera-
 tatraküpud, tatrapuder (kergesti seeduv ja eriti rikas vita-
 minide poolest), piim ja piimatooted, linnuliha, kala, maks,
 lahja sink, filee, lahja loomaliha, või, koor ja võimalikult
 palju aedvilja, mille mitmekesisuse määrab aastaeg. Suvel
 soovivad naturaalseid puuviljamahlu tomatimahla, por-
 randimahla või piimakokteil nendest samadest mahladest.
 loomulikult ilma alkoholita (kõrge kalorsus!) või ainult
 paar tilka maitse ja lõhna jaoks.»

PIKAAJALINE KALORIVAENE DIEET

«Aga nüüd, Anna, kui sa oled mind kõige populaarsemat toiduainete kalorsusega tutvustanud, kas sa ei tahaks mulle anda nüüd päevase menüü näidist?» ütles Irena.

«Nõus, annan sulle selle, aga see on mõeldud töö- ja puhkuse ajaks. Sest sa tead ju, et mahavõtmisest on vähe kasu, kui see kestab vaid nädala või kaks.

Loomulikult võib ka ühe päevaga oma kehakaalu vähendada, aga juba järgmisel päeval normaalselt süües taastub endine kaal. Ka nädalase või kahe nädalase dieedi tulemused, kui dieeti peame episoodiliselt, on märgatavad ainult kuu poolteise jooksul.

Arukas naine, kes tahab alati seks maha võtta mõned kilogrammid, teeb oma toitumissüsteemis mõistlikud ümberkorraldused, arvestades toitumise kalorsust. Ta toitub mitmekesiselt, andes oma organismile selliseid toiduainete põhikoostisosi, valke, rasvu, süsivesikuid, mis on ühtlasi rikkad vitamiinide ja mineraalainete poolest, ent valib madala kalorsusega toiduained, normeerides muidugi ka nende hulka.

Annan sulle ühe kuu toiduratsiooni, kui sa mulle ütled, mis seda iseloomustab ja millega võib aastaajast olenevalt ühed või teised produktid asendada.

I nädal

(A- ja B-varianti tervikuna kasuta vaheldumisi ülepäeviti)

A

Enne tööleminekut klaas sooja piima, lisaks supilusikatäis mett ja kõva sarvesai.

Lõunaoode

Klaas teed ja kaks viilu nisuleiba õhukese või kihi ja paari roheline salatilehga.

B

Enne tööleminekut tass vähese suhkruga kohvi, või leib sibulalaukudega.

Lõunaoode

Portsjon jogurti, kõva sarvesai ja 10–12 kergelt soolatud redist.

I lõunasöök

Paks köögiviljasupp herbiga, tükk keedetud loomaliha, 2–3 kartulit, puuvilja toortoit vähese suhkruga ja sidrunimahla.

Õhtuoode

2 tomatit või tass tomatimahla, kuivik.

Õhtusöök

Klaas hapupiima, 2 viilu musta leiba õhukese või korra ja ülepüstitatud roheline peterselliga.

Lõunasöök

Keedetud kala (lahja) mädarõikaga, 2–3 kartulit ülepüstitatud tilliga, roheline salat sidruni ja oliiviõliga.

Õhtuoode

Puuviljad või klaas puuviljamahla ja biskviidid

Õhtusöök

Klaas magusat piima, 2–3 keerusaiatükki, mis on kuivatatud näiteks pannil ja määratud meega.

II nädal

A

Enne tööleminekut tass puuvilja- või aedviljamahla ja kuivik.

Lõunaoode

2 viilu rukkileiba, natuke võid, võileibadel paks kiht lahjat kohupiima ja klaas teed

Lõunasöök

2 hakklihapalli (keedetud või hautatud), porgandi toorsalat, kissell.

Õhtuoode

1 puuviljad, biskviidid

Õhtusöök

1 jogurt, kõva sarvesai džeemiga.

B

Enne tööleminekut

Klaas teed piimaga ja viil musta leiba meega.

Lõunaoode

2 viilu nisuleiba fileeliha, 2 tomatit, klaas teed.

Lõunasöök

Borš kõva muna ja roheline peterselliga, keedetud lahja kala munakastmes, 2 kartulit, roheline salat.

Õhtuoode

Jogurt, kuivik.

Õhtusöök

Klaas teed, lahja kohupiim, redised.

III nädal

A

Enne tööleminekut
Klaas kohvi, rukkileib
meega.

Lõunaõode
Keefir, viil nisuleiba
võiga, poolpehme muna,
redised

Lõunasöök
Kuival pannil praetud
blifsteek, spinat koorega,
klaas mahla

Õhtuõode
Puuviljad, kuivik.

Õhtusöök
Klaas piima, kõva sarve-
sai, kohupiim sibulalaugu-
dega.

B

Enne tööleminekut
Klaas meepiima, kuivik

Lõunaõode
Klaas teed, 2 viilu mu-
leiba taise singiga, 2 tor-
tit.

Lõunasöök
Sõmer riisipuder, haut-
tud seened, klaas puljongi
2 küpsetatud õuna.

Õhtuõode
Puuviljad, biskviidid.

Õhtusöök
Klaas teed, viil rukk-
leiba vasikalihaga, õun.

IV nädal

A

Enne tööleminekut
Tass kohvi, kuivik
meega.

Lõunaõode
2 plaadiparkoogitükki
või ja lahja kohupiimaga,
2 õuna.

Lõunasöök
Portsjon kana koos pul-
jongi ja köögiviljaga, 2 lusi-

Enne tööleminekut
Klaas piima, võisevik

Lõunaõode
Kõva sarvesai võiga,
poolpehmet muna, õun.

Lõunasöök
Klaas kanapuljongi
(rasv ära riisuda), 2 õuna

salat kartulipüreed (veidi
õuna), roheline salat. kis-
tomatikastmes, 2 kartulit
rõhelise peterselliga, õun.

Õhtuõode
Porgandimahl, biskviit

Õhtusöök
Klaas hapupiima, kõva
sardina.

Õhtuõode
Tass kohvi, kuivik.

Õhtusöök
2 viilu rukkileiba pastee-
diga, redised.

la nüüd ütle, mida sa arvad sellisest dieedist?»
Tuleks olen kindel, et nälga ma ei tunne. Teiseks on
menüü väga mitmekesine nii ühe päeva ulatuses kui
lühema ulatuses. Selles on väga palju aedvilju (või nende
mahl, see teeb ühe välja), vähe on suhkrut ja samuti ka
valulikke.

Selline dieet ei tekita inimeses vastumeelsust ega ka
hirmu. Niisuguse toiduga võib arvatavasti normaalselt töö-
elda.

•Oiged ja kiired tähelepanekud. Loomulikult, võõd tuleb
müü pisut pingutada, aga seda me ju taotleme: lihtsalt
tule süüa ja ka mitte nälga tunda. Seda menüüd võid
nautisena ja asendada ühed aedviljad parajasti
kõrvalolevate teiste aedviljadega. Redised ja tomatid võid
asendada hapukurkide või õuntega. Kui pole õunu, on
õunleid ja kirsse; kevadel, kui õuntes pole enam vitamiine,
sidrunid ja hapukapsas.

•Muti pea mees, et vedelikku ei tohi tarvitada üle
1 klaasi (ka supp on vedelik).
•Soola tuleb sellises dieedis piirata, aga hoopis ära jätta
tõelised inimesed ei tohi.

NaCl on vajalik organismi normaalseks tegevuseks.
•Kõik saavad isegi metskitsed soolakamakaid lakkumi-
sena kodustele neljajalgsetele lemmikutele paneme
kõhupuhutata soola pudrusse.

•Kõik köögile iseloomulikud maiuspalad on paksud ras-
vased kastmed, kliimid, kähid, võiga ohtralt ülevalatud
kõik, suitsuribi, bigos* jne. Need toidud tuleb ära jätta,

*Bigos — seljankataoline rammus toit kapsastest ja lihast, mida
keetetakse ka Tartu Konservitehas. S. M.

kui hoolitsed oma figuuri eest. Lõpuks, kui hoolitsed figuuri eest aasta ringi (eespool toodud viisil), võid neisse suhtes kui puhade toitumisesse, s. t. süüa neid 4–5 korda 12 kohta

«Aga koogi või tüki torti võib ikka mõnikord ära süüa. Üle pingutada pole vaja. Aga kasulik on otsekohe see kalorite hulk, mille sa koos selle õnnetu «keelatud» tükikesega alla neelasid, välja arvutada ja korrapealt ühe teisest tükist ära.

See ongi vist kalori kohta kõik.»

«Pea, pea!» hüüdis Irena. «Aga mida ma siis võin teha jalt madalakaloriselt nädalalt loota?»

«Arvan, et 3–4 kg kaalu vähenemist»

TASAKAALUST

«Täna tahan ma rääkida sinuga tasakaalust, õigemini sellest hoida tasakaalu. Nii naise kui tütarlapse elus pole lihtne kunst. Selle oskuse täielik omandamine kaitseb karmuse eest. Aga kukkuda võib ühtviisi kergesti nii see, kes sõidab jalgrattal või suuskadel, kui ka see, kes esineb areenil.

Et head tasakaalutunnet saavutada, pole vaja mitte ainult harjutada, harjutada ja veel kord harjutada. On lihtne»

Kui tahame treenida oma tasakaalutunnet ja seda, mis kutsutakse liigete-lihaste tunnetuseks, peame looma tavalisest, kas normaalne tasakaal on rikutud. Võimlenneteeme seda toetuspinna vähendamise ja kehaasendi muutmise teel (kui oma raskuskeskme tasakaalust vähenemisele).

TASAKAALUHARJUTUSED

Nüüd annan sulle rea harjutusi, alustades nagu alati kõige lihtsamatest. Alles siis, kui oled hästi omandanud lihtsate harjutuste, võid üle minna järgmise, raskema juurde.

Tasakaal on hea sel juhul, kui sa harjutuse sooritamise ajal ei kõigu.

Enne harjutuse alustamist pead võtma väga korraliku asu. See peab välja nägema nii: kannad koos, varbad üksteisest rusika kaugusel, õlad sirged, abaluud kokku surutud, pea sirutatud, vaade ette suunatud, kael välja sirutatud, lõug alla surutud. Kogu tähelepanu peab olema koonduv harjutuse õigele sooritamisele. Harjutuse õige sooritamise on tasakaaluharjutuste tegemisel eriti tähtis.

Tasakaaluharjutusi tuleb sooritada aeglaselt, sujuvate liigutustega, kinnitan veel kord, väga korralikult. Mõttes ei vaja reguleerida harjutuste tempot. Harjutuste ajal pea ka vaba hingamist.

Tasakaaluharjutustega omandame oma keha valitsemise. Meie, naiste jaoks on sellel ilusa liikumise õppimise jaoks suur tähtsus. Harilik, igapäevane kõndimine on ju midagi muud kui rida väikesi tasakaaluharjutusi. Igaüks, mil toetume ainult ühele jalale. Igasugused pea liigutused on siin ülearused ja ebaesteetilised. Võta nüüd pliats ja kirjuta harjutus üles. Sulgudesse anna liigutuste järjenumbriid.

1. Seisad. Puudutad sõrmedega õlgu, küünarnukid või kael vastu keha. Samal ajal tõstad ette põlvest täis- ja all kõverdatud parema jala (1). Nüüd sirutad käed ette, parema jala sirutad ette, mõlemad põlved olgu sirged (2). Puudutad jälle sõrmedega (sõrmed koos) õlgu ja koverdad parema jala (3). Lased käed alla ja paned jala põrandale (4). Sedasama teed teise jalaga. Kummagi jalaga kordad harjutust 5 korda.»

«Võib sul midagi küsida?» Irenal oli keskendunud ilme, nagu sooritaks ta ise rasket tasakaaluharjutust.

«Küsi, küsi, eksib vähem. Küsi.»

«Kas ma veel pean kätega sooritama harjutust, kui mul on niigi raske ühel jalal seista?»

«Tasakaaluharjutused on kesknärvisüsteemi koordineerimise harjutused. Nad seisavad selles, et raskendatud tingimustes teha ühel jalal, mitte kahel, nagu on normaalne: toetuspind on väiksem) pead teha liigutusi sooritama.



Ühelt poolt aitab kahe liigutuste ühendamine ja liigutustega hoida tasakaalu, teiselt poolt aga raskem harjutust: samaaegselt pead tegema käega üht ja teist. Nii viisi arendad liigutuste koordineerimist, mis on hädavajalik tingimus selliste spordialade viljelemiseks nagu suusatamine, uisutamine või jalgrattasport.

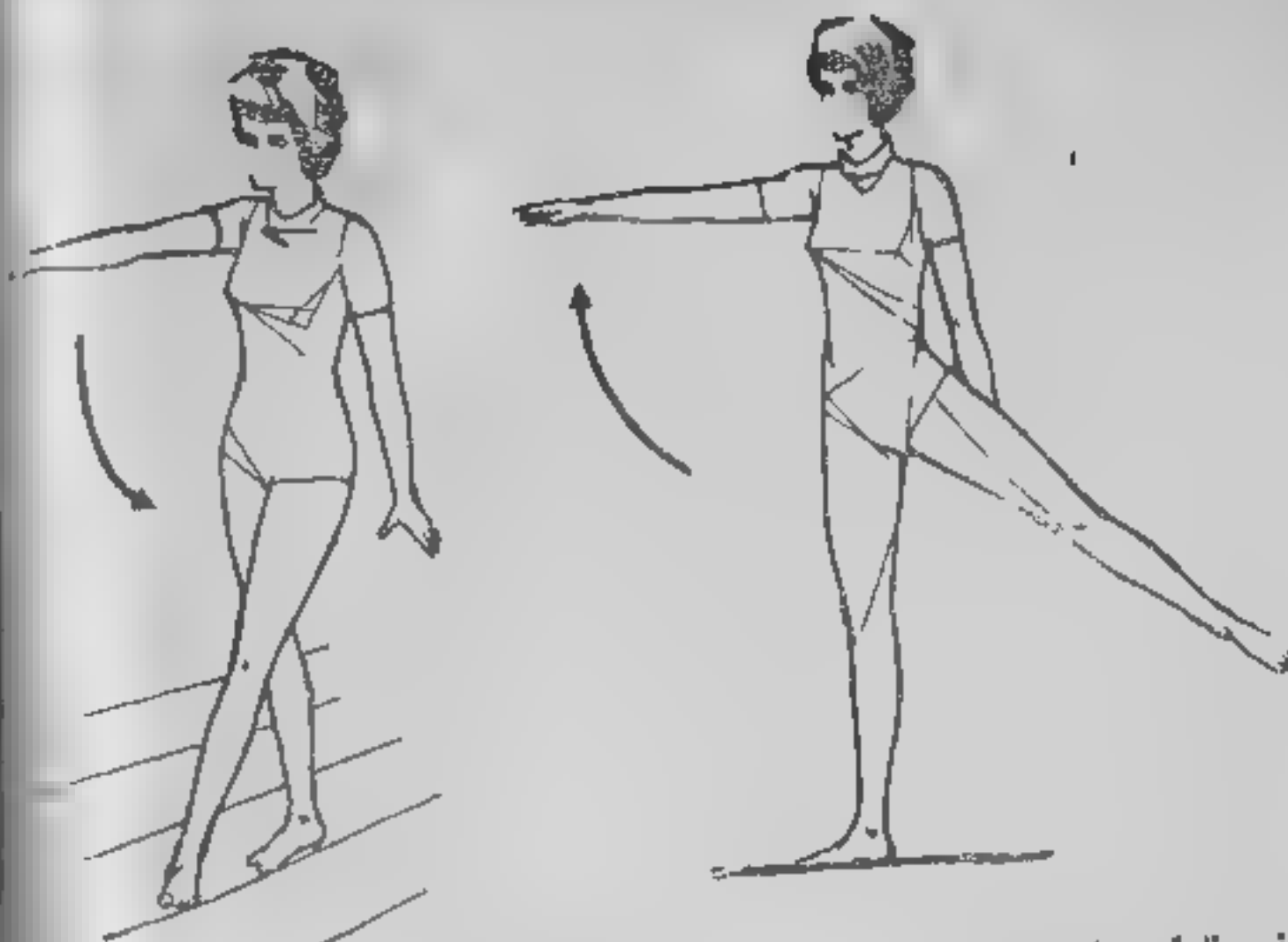
Kui tahad lihtsasti ja hästi tantsida, on koordineerimine ja tasakaalu arendamine samuti teretulnud.

Kuna tasakaalu hoidmist nägemine abistab, siis kasulik hiljem, kui juba varem harjutust, sooritada suletud silmadega. Küll näed, hakkad kohe uuesti külge kõrkama. Suletud silmadega soorita neid harjutusi senikaua, kuni nad hästi välja tulevad.

Aga nüüd järgmine, raskem harjutus.

2. Seisad. Kõverdad vasaku käe ja puudutad (nagu mises harjutuses) sõrmedega õlga. Samaaegselt tood parema jala ette horisontaalasendisse (1). Nüüd sirutad vasaku käe ette, parema jala viid alla ja pöörad puudutamata taha (2). Lased käsivarre alla ja asetad pörandale (3). Seda sama sooritad parema käe ja vasaku jala. Kõik neli korda harjutust 4–8 korda.

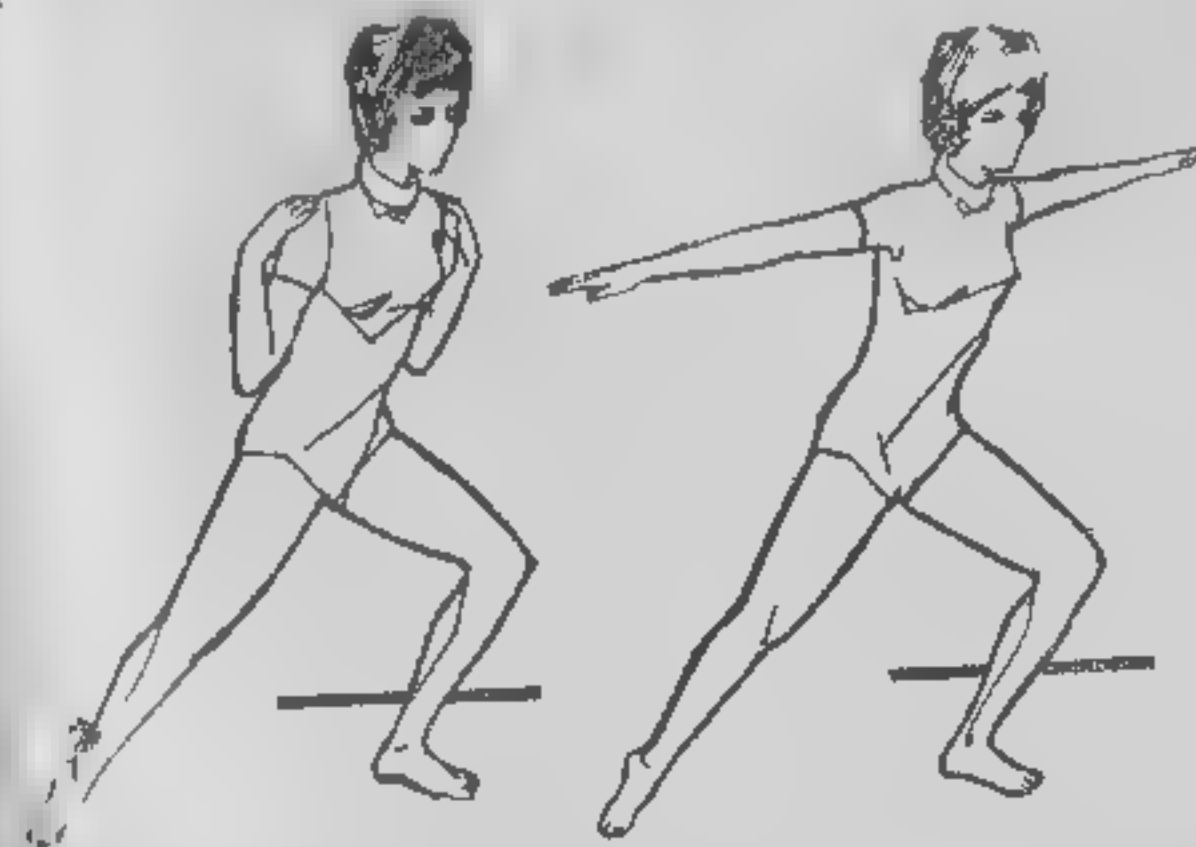
3. Seisad. Parema käe tood horisontaalselt ette, vasaku jala asetad õhus risti üle parema (1). Parema käe viid kaarega kõrvale horisontaalasendisse, vasaku jala samuti alt kõrvale nii kõrgele kui võimalik; mõlema põlv on sirged (2). Langetad käe ja tood jala alga

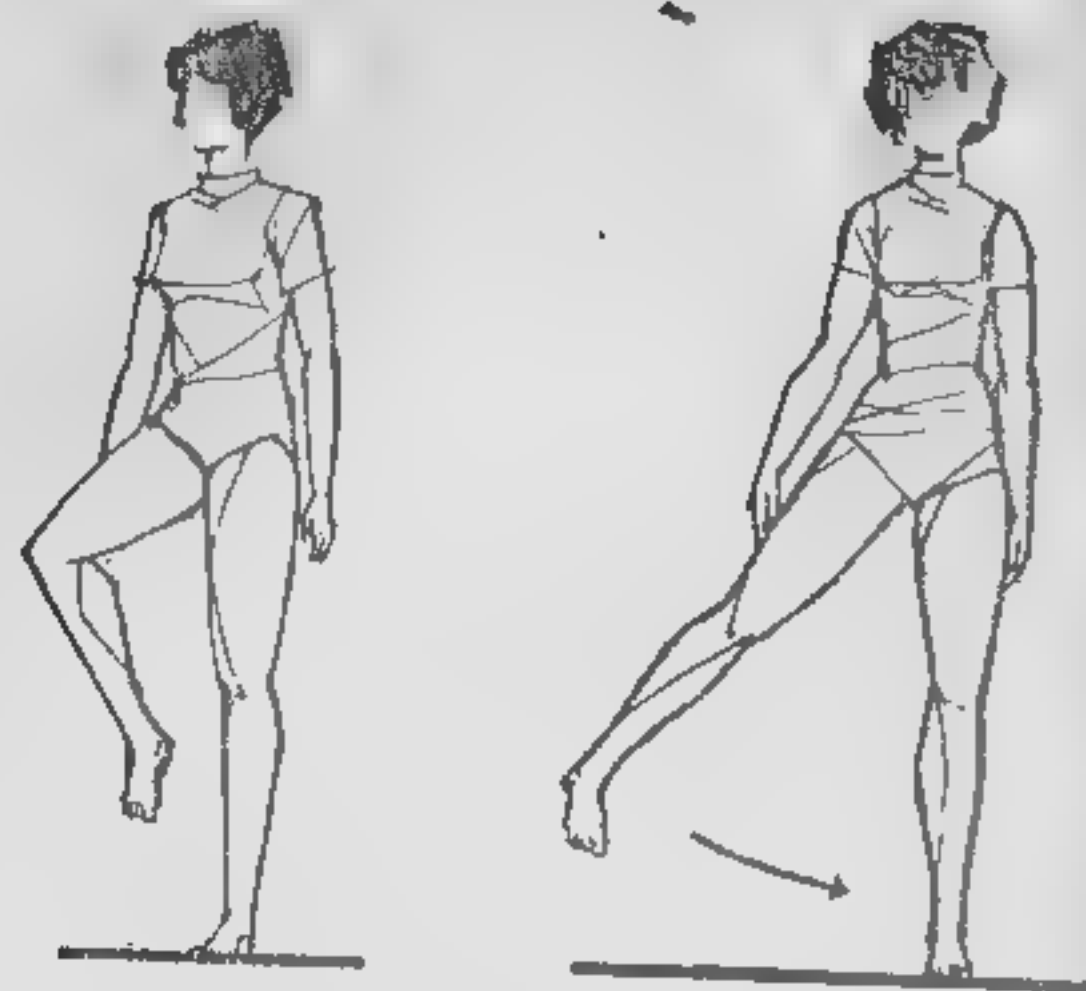


me (3). Kogu harjutuse sooritad uuesti vasaku käe ja parema jalaga. Kumbagi varianti kordad 4–8 korda.

4. Seisad. Puudutad sõrmedega õlgu (küünarnukid on õlga lähel). Vasakut jalga kõverdad nii põlvest kui põlast, parema aga sirutad taha nii, et see toetub varbaotstega pörandale. Keharaskus asub täielikult vasakul jalal. Keha toetub parema jalaga ühe sirge (1). Käed sirutad horisontaalselt kõrvale (2).

Kaks korda koputad kergelt parema jala varbaotstega lu pörandat (3, 4). Kõverdad käed, asetad sõrmed õlga-



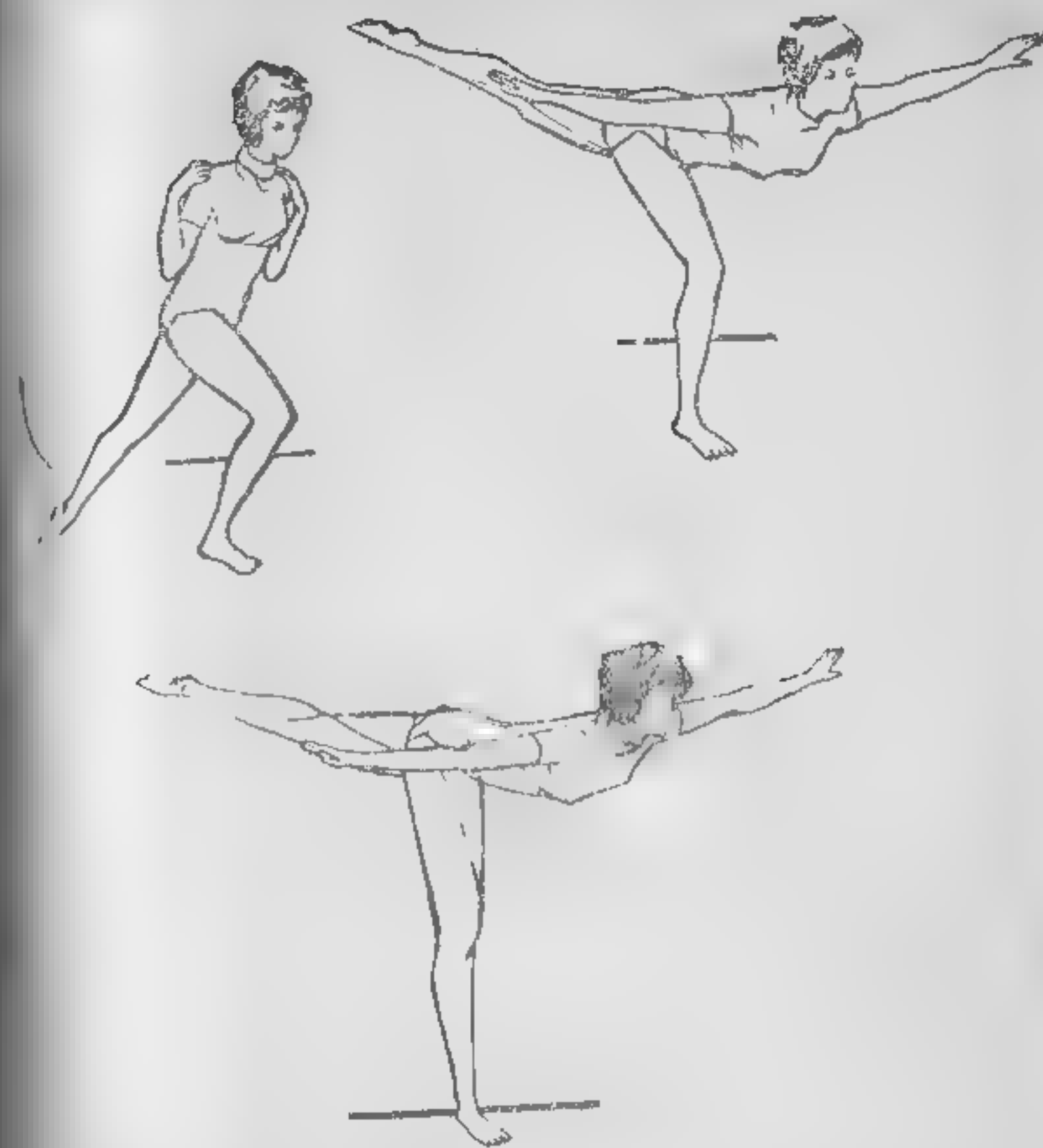


dele (5) ja tagasi algasendisse (6). Seejärel kordad harjutust, sirutades taha vasaku jala (vastupidi sellele, mis joonisel kujutatud).

Kummagi jalaga harjutad 4—6 korda.

5. Seisad. Käsivarred on vabalt rippes. Ühe jalaga sirutad samasuguseid liigutusi nagu konnaujumisel. Kõõlused aeglaselt parema jala, tõstes kanna vasaku põlve kõrgusele. Seejärel on jalg puksast keeratud väljapoole. Sirutad parema põlve sirgeks. Kand sooritab energilisi liigutusi nagu koputuse (2). Kiiresti tood parema jala vasaku juurde, ilma et seda põrandale asetaksid (3). Kiiresti loed «üks», kiiresti «kaks, kolm». Pärast 6—10 liigutust parema jalaga asetad selle põrandale ning kordad sama vasaku jalaga. Kummagi jalaga kordad liigutust üheks 3—4 korda.

6. Kõverdatud paremale jalale toetudes sirutad vasaku jala kaugemale taha ja surud varbaotstega vastu põrandat. Käed on kõverdatud, sõrmeotsad õlgadele (1). Nüüd tõstad vasaku jala horisontaalselt üles, parem jääb põlvest kõverdatuks, käed sirutad horisontaalselt kõrvale. Seda harjutust kutsutakse «pääsukeseks». Keha koos vasaku jalaga moodustab ilusa pehme vibukaare. Vasaku jala lased kõverdatud käsivarred, keha on kogu aeg vasaku jalaga toetunud joonel (3). Pöördu tagasi algasendisse (4). Seejärel kordad sama parema jalaga. Kummagi jalaga 3—6 korda.



«Pääsuke» sirgel jalal. Kui oskad korralikult ja kindlalt sirgeta «pääsukest» põlvest kõverdatud jalal, siis on õige jalg põlvest välja sirutada. See on märgatavalt ühe harjutus. Et aga sportvõimlemises on see harjutus kasutatud maast kahe meetri kõrgusel kitsal poomil, siis on see, et parasjagu kannatlikkust ja süstemaatilist tööd tuleb sul seda põrandal korralikult sooritada.»



MAANTEED KUTSUUVAD

«Ausalt oeldes eelistan ma jalgrattaga maanteel kinuta-
nuidi nõela taha ajamisele. Ma ei armasta naputoõd.

Parem pesen jalgratast pärast sõitmist kui nõusid pean
lõunasööki, mille ma kõigele lisaks pean ise valmistama.

Jalgrattasport on ilus sport: pole kulukas ja on p-
laarne. Aasta ringi paned iga kuu kõrvale väikese summa
ja ühel päeval ilmneb, et võid saada ilusa naistejalgr-
omanikuks.

Keegi ei käsi sinult, kust sa selle raha välja võtad.
Keegi ei tunne kadedust. Teed looklevad vastutulelikult
peenikeste rataste all.

Kas siis üksinda või hulgakesi hüppate sadulatesse le-
ongi meeldiv igapäevane liikumine, on sport ning on t-
töö ja vaevata ilus, sale piht.

Jalgratas, mis sinu vanavanaema jaoks oli kättesaama-
unistus, on sinu poolt täiesti alahinnatud.

Sinu unistustes on taevased teed, purilennukid ja len-
kid... Nõus. Unistused on nagu igapäevase leiva l-
(lõhnav leib maitseb paremini). Ja lennuväljani võib s-
jalgrattal...

Jalgrattal võid teha väikese hariliku sõidu linna t-
aga pühapäeval tõelise väljasõidu. Ja sa poleks tõe-
naise, kui sa siis ei paneks selga silmade värvile vastav-
pluusi, pluusi värviga sobivat silitrit, ilmale vastav-
pükse.

Ka poleks sa sportlane, kui sa ei võtaks kaasa t-
pluusi, remonditööriistu ja sõpra, kes teab, mida nende t-
rattadega teha tuleb.

Ja pea meeles! Madalad kontsad on kohustuslikud!

* * *

«Oled sa, Irena, mõelnud kunagi selle üle, mis on ma-
tee, üldse tee?»

«Vabanda, aga mis siin mõelda on! Autotee, maan-
tee — need on kommunikatsiooniliinid ja kõik.

Ehitatud on nad selleks, et lihtsamalt ja kiiremini sa-
sime olla seal, kus tahame või peame.»

«Oo, mina vaatan teele teisiti. Tee on minu arvates o-
tsivilisatsiooni kaunimaid kingitusi. Tee on see, mis v-
meid inimeste jaurde ja samal ajal see, mis vab neist t-
gemale, nii inimestest kui... tsivilisatsioonist; mõnik-

lustavad ju nii ühed kui teised. Tee ühendab meid kauni
linnaga, viib meid välja umbsetest mürarikastest linna-
t, lubab maista üksindust ja vabadust.

Teed ja rajad — need on inimese head jäljed.

Aga kahjuks on olemas ka halb jalgi. Need on madala
kultuuri- ja tsivilisatsioonitaseme tõendid: murtud oksad,
rikarpide hunnikud, lõhutud pudelite kuhilad, tuule-
kõlabisevad porised ajalehtede räbalad. Rikutud muru
lagendikul, kus seisid telgid ja autod; kollane liiv
männal, üle kuhjatud toiduajäätmele, suitsukonide, ras-
paberitega; valendavad munakoored uhkete kaljurah-
k korval; nartsinud lillekimp tee ääres tolmus, visatud
mõllematu kae poolt. Ka need on inimese jäljed. Võin
vanduda, et selline inimene ei märka päikesetõusul
tähtsaid männituvcsid, ei tõsta pilku, et vaadata gooti
puhtaid jooni. Ta läheb või siis sõidab ja... lagas-
te. Arvutab kokku läbisõidetud kilomeetrid ja kohad. Mul
on sellistest inimestest kahju ja ma olen nende peale vihane.



KUKU! VANAEMA, KAS SA VIBU LASED?

«Oo, ei, siis on ülim aeg alustada.

Vinimasel ajal olen ma muutunud suureks vibuspordi
alustajaks. See on ju poola naiste traditsiooniline spordi-
te. Suurepärase sport nii tütarlaste kui naiste, eriti aga
vanemate naisterahvaste jaoks.

Ei mingit hädaohtu — pead ära ei löö, jalgu ei murra,
ei lõhke.

Ilmadest külgedest loetlen ainult kõige tähtsamaid: hea
ruhi arendamine. Tahad või mitte, aga vibulaskja
on ja peab olema hea. Käsivarte ja rindkere lihaste
ugevenemine ja arenemine (mäletad, mida ma riinast rää-
tsin). Vibunööri pingutamise ajal töötavad need lihased
rohkem. Ära arva, et jalad tegevuseta jäävad. Odal
erangi omadusi pole, iga hetk pead talle järele

Ilugu treening toimub värskes õhus, mida me, linnala-

sed, ei saa kunagi üleliia (õigemini öeldes saame ka vähe).

Ja sinu silmad puhkavad ideaalselt. Esiteks — «dionirohelus» (roheline on silmade puhkuse jaoks kumagi parem värv), teiseks — pilgu lahtikiskumine esemist mis asuvad parimal juhul käeulatuses (enamasti 30 cm kaugusel), ja pilgu suunamine kaugele tähisele — mis on see midagi kesk- või pikamaajooksutajale.

Ueligne pole ka narvide lõdvestus, mida annab teiste sporditajadega võrreldamatu sport. Ilma kisa, kärata, tormamise ja rututa võid seda harrastada kas üksikult või koos. Viimasel juhul peaksid vaatama ühe teava vibulaskja, kes õpetaks sind nooletuppe vibunõela eraldama.

Vibulaskjat võib ja asendada ka vibuspordialane, mat, kuigi see on meil Poolas kirjutatud väikemeeste jaoks. Selline kirjavara on juba omaette noorenduskuuri asemel otsekui kannaksid ise veel põlvsukki. Mitmetest huvitavatest raamatutest räägin sulle veel mõnel teisel korral.

Kui sulle hakkab see sport juba niivõrd meeldima, soovid nauretseda endale isikliku vibu, võid seda luksust lubada.

MA HÜPPAKS VEEL JA VEEL...

«See-eest lean naist, keda isegi kahuripauk ei paneks lüüa pama (seejuures pole ma päris kindel, kas selleni ei vii tibatilluke hiireke, aga... hiiri me ei kohta ju lga päev)».

«Ara nüüd liiale ka mine, Anna. Kuidas võib raskelt ja tüsedatelt naistelt nõuda, et nad hüpleksid kergelt na väikesed pallikesed».

«Võib ja peab. Esiteks — liiga tüsedaid naisi ei toh olla (sa tead minu arvamust selles asjas), ja kui selline on olemas, siis saavad neil olla pretensioonid ainult endale. Teiseks — isegi üsna vormikas naine võib liikuda graatselt ja kergelt».

Tean ka selliseid, kes sarnanevad jämedama naise peenikese keelega, aga kui juhuslikult hüppavad, siis muu väriseb all.

Sam, muide, on kaaluga vähe tege-
mised, rohkem osavuse ja paindlikku-
arga, mille juurde tee on lihtsam, kui
mida võib.

... ta on, kui öeldakse, et tuleb
... «jalad maa peal», aga taiesti
... on vahel need jalad ka maast
... hoida, meeldiv ja lisaks kasulik
... da eesmarki teenivad harilikud
... papped, mis sa lühtad hommikuvõim-
... hulka.

HÜPPED

... kui läheme harjutuste juurde,
... üks üldine märkus: hüppeid tuleb
... sooritada varvastel, kergelt ja
... liselt. Nii alumised jäsemed
... seejuures olemas nagu vedrud
... selline spiraali keeratud traat).
... peavad jalad sirutuma k...
... liikumest, maandumisel aga k...
... liikumest kergelt kõverduma
... «Vareseke»

Seisad varvastel (võimlemises
nimetatakse seda pakkseisuks), käsi-
varred ristseongus ees, küünarnukid
alaval. «Üks» — väike hüpe mõlemal
... «kaks» — ainult vasakul, parem
... rdub põlvest, varbad sirutatud
... poole; «kolm» — jälle hüpe mõle-
... jalal; «neli» — hüpe paremal,
... vasak kõverdatud. Ja nii edasi, ilma
vaheta, kuni segamini läheb. Siis kat-
... d harjutuse.

Kui sa hüpled hästi, ei peaks sa
... id hüppeid kuulma (rääkimata
... test). Hüplemise ajal võid ümi-
... anda 2/4 või 4/4 taktis meloo-
... tempo olgu elav.

«Kasatšok»

Pakkseis, käed puusas. Alustades
... ku jalaga, sooritad kiiresti kaks
... mu vasakule (viid vasaku jala





külje suunas, tõmbad parema jõe juurde; jälle viid vasaku edasi tõmbad parema juurde, ise «üks», «kaks»). Seejärel sooritad kaks hüplemist, jalad koos, luge «kolm», «neli». Liigutused peavad olema kerged, tantsulised.

3. «Rakett»

Päkkseis; põiad koos, vabalt rippes. «Üks», «kaks» sooritad kohapeal kaks vähest hüplemist, jalad koos; «kolm» — tõstad end tugevalt õhku ja sirutad käed samal ajal kiire liigutusega üles. Kogu keha on nagu pingitud vibu (see pingutus kestab murdsekundist); «neli» — maandud põlvedelt madalasse kükki (varvastel toetudes kätega põrandale. Pärast seda tõused algseisu. Kordad harjutust 4–6 korda.

4. «Pajats»

Päkkseis. Käed on küünarnukkidest veidi kõverdatult kõrvale. «Üks», «kaks» — kaks hüplemist, jalad koos; «kolm» — harkhüpe õhus (nii suur, kui välja tulevad põlved on seejuures sirged. Maandud koosjalu. Äratõuge peab olema tugevam olema, sest põlved pead tõusma nii kõrgelt, jalgu oleks võimalik hargitada kokku tuua õhus. Seejärel maandud.

5. «Ballett»

Päkkseis, käed pausas. «Üks» — koosjalu hüpe üles; «kaks» — hüpe vasakul jalal, parem on põlvest täisnurga all kõverdatud, vasak jalg allapoole sirutatud; «kolm» — hüpe koosjalu; «neli» — hüpe vasakul jalal, parema sirutatud ette (ilma hüppelõngata). See on esialgu pool harjutust.



Edasi kordad sedasama, ainult et leise jalaga ja nimelt: «üks» — hüpe, jalad koos; «kaks» — hüpe paremal, vasak kõverdatud; «kolm» — hüpe koosjalu; «neli» — hüpe paremal, vasak ette üles. Harjutuse tempo peab olema kiire, hüpped ilma vaheta, ühe hooga. Kui oled väsinud, katkesta.

HÜPITS

Soovitan väga, et meenutaksid lappõlveaegu ja lisaksid võimlemisharjutusele ka hüpitsaga hüplemise, ükskõik kuidas sa sellega hüppad, kas mõlema jalaga korraga või parema ja vasakuga korraldumööda.

Kui hüplemine ei taha välja tulla, jalgi hoovis või pargis väikesi hüppelõngasid, vaata, kuidas nemad teevad.

Esialgu treeni kodus, hiljem täiesti julgesti hüpelda näiteks



rannas. Usun, et keegi ei imesta selle üle, vastupidi, leia palju jargijaid.

Liigutuste kerguse ja osavuse treenimiseks on suurepärase harjutuse. Samuti pead teadma, et selle nõõ tüki abil, kaks käepidet otsas, võtad kergesti maha kak kolm ülearust kilogrammi.

Kui kasutame hüppenööri sel eesmärgil, tuleb sel panna võimlemisdress, sest lähed kiiresti higiseks. Ja veel Kui oled otsustanud niiviisi kilogramme maha võtta, pead süda olema terve

Hüpelda tuleb mõõdukalt. Alusta 20—30 hüppest ja suurenda päev-päevalt nende arvu. Ära unusta, et sa pole kuu teistkümnenda aastane.

Et kõik hästi ja kergelt välja kukuks, on tähtis õige pikkusega hüpitsa valik. Pikkuse määrad kindlaks järgmiselt: hoiad hüpitsa käepidemeid pihkudes ja seisad poolks kokkupandud hüpitsa otsal. Künarnukid on vast keha, küünarvarred väljapoole saunatud, nõor hõsti pingul. Hüpitsa pikkus on õige, kui peopesad asetsevad voo koha kõrgusel.

Nüüd hüplemisest endast Esmalt harjutad koos hüplemist (loomulikult varvastel), hiljem ühe jalaga, tein jalga kergelt kõverdatud. Hüplemine meenutab kerget pa galjeoksa: naga sooritaasid kiireid jalat jalale astum moment, mil hüpits asub põidade all. Hape pole kõrge ainult nõor peab jalgade alt läbi mahtuma.

Nööri võib keerutada kahes suunas, kas eest taha või tagant ette. Iga hüppe ajal või siis üle ühe hüppe lah nõor põidade alt läbi.

Hüpitsat võib hoida ka ühes peos, keerutada kokkupandud hüpitsat paralleelselt põrandaga ja hüpata üle selle iga kord, kui see põidade alt läbi läheb.

Selne hüplemine on raskem ja selle jaoks on vaja end maast kõrgemale tõugata.»

PAKANE, LUMI JA NAIN

KUTSUUVAD LUMISED TEED

Talv on ukse ees ja ülim aeg on alustada kuiva suusa teeningut. Kui me, vaesed linlased lauskmaalt, tahame oma kahenädalast talvepuhkust võimalikult hästi maha suusatada, peame selleks juba varakult tõsiiseid ettevalmistusi tegema.

Kui ma olin veel teistkümnendes, valitses «mägede kutse» talvikuult minu üle. Esimesed pakaselised tuulepuhangud mõjusid eksootilise hullusena: magada ei saanud, süüa ei lahtnud, see-eest pidin looma ... Värse.

Lihtsalt naerma ajab, kui ma oma tormitseva fantaasia poolt loodud teoseid meelde tuletan. Nüüd ma õnneks enam värse ei kirjuta, see-eest aga võtan talve vastu spetsiaalse võimlemisega.»

«See kõik on väga ilus, mida sa räägid,» segas Irena vahele. «Ainult et, mu armas, ma ei ole veel kordagi elus osnud suuskadel. Häbi on ja kahju, aga see on tõsi.»

«Noh ja mis siis sellest! Muide, suuskadel on lihtsam lamada kui seista. Sellest ehk kukkumise ja tõusmise kunsti õppimisest alustadki suusatamise õppimist. Ja juba kõige lähemal ajal!

Kas su mees suusatab?»

«Kuidas veel! Talvel on raske teda kodus hoida!»

«Ma ei imesta. Ainult sina paned küll imestama, kuidas ma kergemeelselt lased oma vaese mehe ohtlikesse mägesse. Oled varitsevad ju teda igal sammul — nii peatuskades kui märke tõusmisel ja sealt laskumisel. Nii see- kui mustasilmalised ...

Teeme talle sel talvel üllatuse, tahad? Las rõõmustab.»

«Ah, Anna,» Irena oli nähtavasti erutatud, «aga mal

pole mitte midagi olemas — ei suuski, ei saapaid ega ise; mitte pikki pükse.»

«Aga sul on olemas jalad, kullake, ja need on suusatamisel kõige vajalikumad. Ja lisaks sa ju tahad õppida. O ju nii?»

Sa ei pea olema kohe Christine või Marielle Goitschel. Need talendid on maailma jaoks. Sinu vajadusteks sinu eeldustest jätkub.

Saapad ja suusad laenad esialgu spordiühingust. Püksid õmbled suvistest; need gabardiinist kõlbavad selleks suurepäraselt. Tuulepluusi laenad mõnelt sõbrannalt. Suusavesti õmbled ise ja mitmesugused suusatamisriietuse juurde kuuluvad lisandid ostad või valmistad ise.

Kas sa loed naisteajakirju? Ei! See pole sinust kena. Kõige muu huvitava kõrval leiad seal alati ka soovitusi spordiriietuse kohta. Need on väga huvitavad nõuanded. Kui loed, veendud ise.

Varustusega, nagu näed, saame ilma suurema raskusega hakkama.

Nüüd räägime sinu enda ettevalmistamisest.

SUUSAVOIMLEMINE

Suusatamistehnika omandamine nõuab spetsiaalseid võimlemisharjutusi. Neid peab sooritama enne suusatama hakkamist.

Tähelepanu pead pöörama käsivarte jõu arendamisele kõhulihaste tugevdamisele, tasakaalu arendamisele. Spetsiaalselt treenime jalgalihaseid ja -liigeseid.

Mina alustan suusavõimlemist kuu aega enne väljasõitu.* Selleks on hommikuvõimlemine ja 20–30 minutit võimlemist õhtul (hommikuvõimlemise kava). Näidise annan sulle.

Õhtusi harjutusi sooritan suusasaabastes (paksude villaste sokkide peal). See on väga tähtis, sest meie jalad pole ju harjunud raskete nõõritud saabastega. Eriti valulisteks muutuvad jalad Achilleuse kõõluste juures, mis asuvad seda teab igaüks, isegi kui orienteerub kehvasti antiikmütooloogias — kandade kohal.

Enne mägedesse sõitu soovitan paari päeva jooksul käia suusasaabastes mööda korterit.

* Poolas sõidetakse suusatama mägedesse, Zakopanesse, kus on avaliselt alati lund. Tõlk.

KÄSIVARTE JOUHARIUTUSED

1 RASKUSE TÕSTMINE. Seisad, põiad koos, ja hoia mingit raskust. See võib olla portfelli raamatutega või midagi muud sellesarnast.

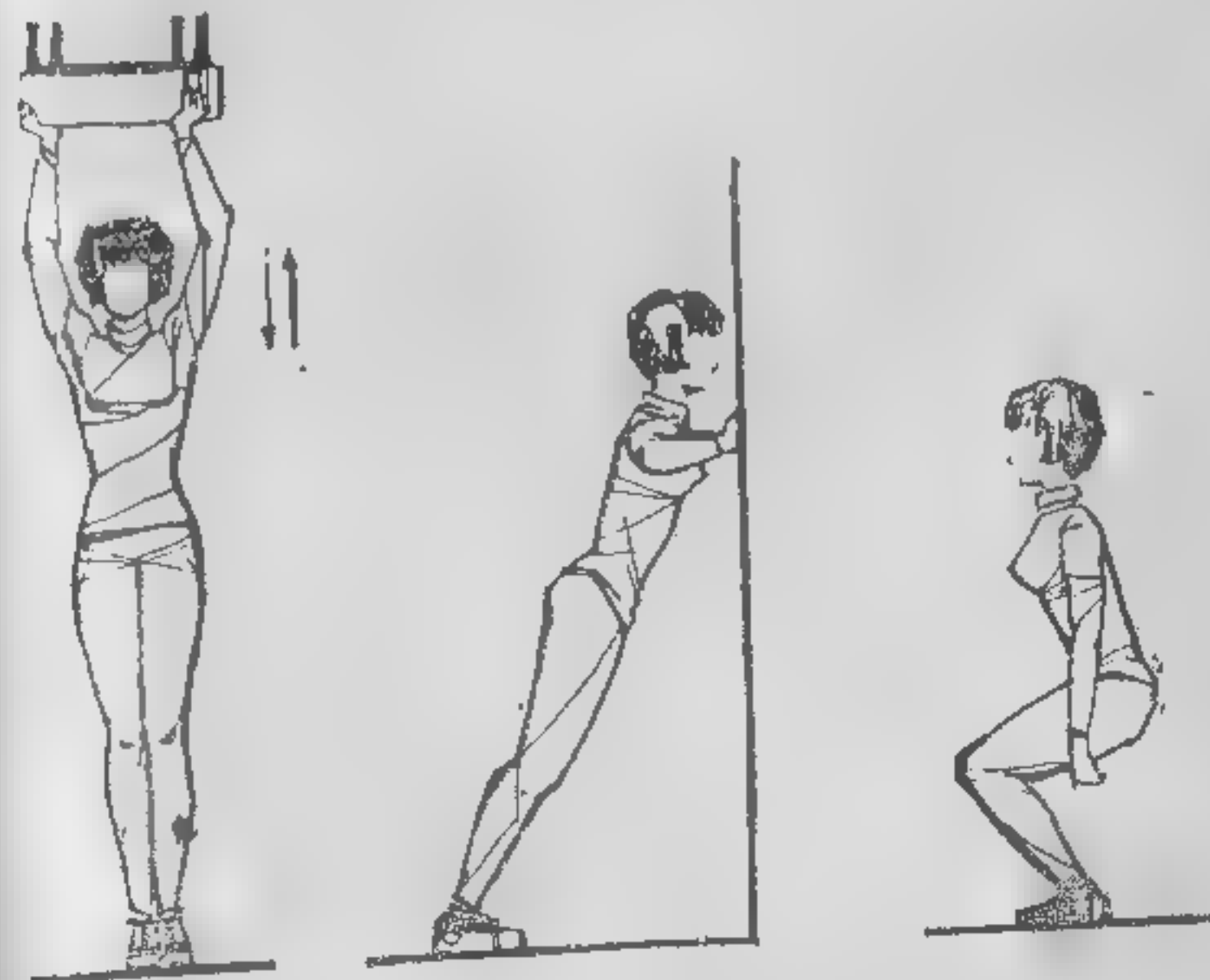
«Üks» — laskud väikesse kükki, kannad vastu pörandat, põlved koos, õlad sirged, samal ajal tõstad raskuse pea kohale, käsivarred küünarnukkidest kõverdatud. «Kaks» — sirutad jalad ja käed välja ning tõstad raskuse nii kõrgele kui võimalik. Nelja küki järel paned raskuse pörandale ning võtad vaba asendi, lõdvestad käte ja jalgade lihased.

Algul sooritad harjutust kolm korda nädalas, seejärel 1 korda, kuni jõuad 6 korrani.

2 KÄSIVARTE KÕVERDUSED JA SIRUTUSED. Seisad kapist, uksest või seinast umbes kolme põlapikkuse kaugusel. Toetud õlgade laiuselt pihkudega vastu seina, käsivarred kõverdatud, sõrmed veidi väljapoole. Kannad surud vastu pörandat (see on väga tähtis!), keha hoia sirge. Nüüd sirutad ja kõverdad aeglaselt käsivarsi: «üks, kaks, kolm, neli» — sirutus; «üks, kaks, kolm, neli» — kõverdus.

Kordad harjutust 4–8 korda.

Teisi harjutusi käsivartele vali leheküljelt 63.



HARJUTUSED JALGADELE

1. KÜKID JA SIRUTUSED. Väike-harkseis, põiad paralleelselt. «Üks, kaks, kolm» — sooritad võimalikult suurt küki. Keha on veidi ettepoole kallutatud, kannad vastu maad (see on tähtis!). «Neli» — kare jalgade ning keha sirutas. Kordad harjutust 6–8 korda.

2. PÕLVITUS JA TÕUSMINE. Harjutust sooritad käte abita. Alustad päkkseisust. Kõverdad kõigist lugesest jalgu avari madala küki, plüdes seejuures hoida, et keha raskuspunkt asuks huppeliga kohal. Kui põlved on juba põrandale ligil, toetad põlvedele, tooc puusad ette ning sirutad valbac välja (Seda harjutust tuleb sooritada paljude jalu). Pead jälgima, et põlvedele toetumine laheks pehme ja vaikselt. Tantes põlvitusest tõusta, kõverdad varbadele (kehahoopi taha) ja laned tagasi algseisu. Veendud, et käsi on siin täiesti ülearne. Jätkub, kui oskad valitsema keha raskuspunkti ümberasetumist. Alustad 5–8 korra järk-järgi. It teed harjutust rohkem arv kordi.

3. POLVERINGID. Pead on koos ja kogu harjutust sooritatakse ühe ja sama jalaga taastallaga vastu maad. Lühikesed põlved vasakule, kõverdad neid kergelt, seejärel sirutad ettepoole (tugevam kõveritus), tõukad paremale (mõned võrra sirutades), lõpuks tagasi algseisu. Puusad peavad asuma kogu aeg põlvede kohal. Ringitamist toimub sujuva liigutusega — 1 ring vasakule, 4 ringi paremale. Kordad harjutust 2–5 korda.



4. «PÜSTIOL». Seisad vasaku küljele, tabureti või asetis kõrval ja toetad vasaku käega seidele. Tõstad horisontaalselt ette põlvest sirge parema jala (alguses võib jalg olla maast madal, aga põlv peab olema sirge). Nii sooritad võimalikult madala küki vasaku jala, terve tald toetub põrandale. Tood jala tagasi algseisu, sirutad vasaku jala ja samal ajal tõukad end käega tabureti või asetisist lahti. Seejärel seisad paremal jalg ja vasakut jalg kergelt tõstes lõdvestad lihased. Ümberpöördu. Nüüd harjutad parema jalaga, vasak sirgelt ees jne. Harjutus nõuab tugevaid reielihaseid. Algul kordad 2 korda kummagi jalaga, järk-järgult rohkem.

5. ETTEVALMISTUS PIDURDAMISEKS. Seisad jalad hästi harkis, varbad sissepoole. Vasakut jalg tugevasti kõverdades viid sellele keharaskuse: parem õlg lugub taha, keha sooritab kerge pöörde, parem jalg sirutub põlvest. Seejärel viid keharaskuse paremale jalgale (vaata joonist!), vasak õlg läheb taha, vasaku põlve sirutad välja jne. Jätkust kaheksat keharaskuse üleviimist ja tagasi algseisu ja teed kohapeal raskuste lõdvestamiseks kaheksa sama kerge sörki. Harjutust kordad 2–6 korda.



6. «SUUSKADE RASKUSE VAHENDAMINE». Seisad vaukeses (rusikalaiuses) harkseisus, põiad paralleelselt, põlved kergelt kõverdunud, keha sirge «Raskuse vähendamist» sooritad nii, et sirutad terve keha ning käsi varred üles. Seejärel taskud pehme ja sujuva liigutusega madalasse küki. Madal kükk on ühendatud kehapoörde ja kehakummardusega vasakule, nii et parem puudutab vasakut kanda. Tule sirutus ja «raskuse vähendamine», aga pärast pööre ja kummardus paremale ning vasaku käega parema kanna puudutus. Hingad regulaarselt. Harjutust sooritad 5–10 korda kummalegi poole.

7. PÖÖRETEGA HUPPED. See harjutus arendab keha koormuse ülekandmise oskust. Põiad on paralleelselt, teineteisest veidi eemal. Lugud edasi madalate lähete hupetega. Momendil, mil põiad eralduvad põrandast, sooritad puusade pöörde, õigemini väljatõuke paremale. See on ühendatud kätehooga vasakule. Pehme maandumine, sirutus, järgmine hupe puusade tõukega vasakule küljele ja kätehooga paremale — kõik vastupidi. Harjutust sooritad pehme pideva liigutusena. Keha ülemine osa on kogu aeg ettepoole liikumise suunas kallutatud. Harjutad kogu jalu.

KOHULIHASTE HARJUTUSED

Alustad 30. leheküljelt ning sooritad rohkem arv kordi 1. ja 2. ja 3. ja 4. ja 5. ja 6. ja 7. ja 8. ja 9. ja 10. ja 11. ja 12. ja 13. ja 14. ja 15. ja 16. ja 17. ja 18. ja 19. ja 20. ja 21. ja 22. ja 23. ja 24. ja 25. ja 26. ja 27. ja 28. ja 29. ja 30. ja 31. ja 32. ja 33. ja 34. ja 35. ja 36. ja 37. ja 38. ja 39. ja 40. ja 41. ja 42. ja 43. ja 44. ja 45. ja 46. ja 47. ja 48. ja 49. ja 50. ja 51. ja 52. ja 53. ja 54. ja 55. ja 56. ja 57. ja 58. ja 59. ja 60. ja 61. ja 62. ja 63. ja 64. ja 65. ja 66. ja 67. ja 68. ja 69. ja 70. ja 71. ja 72. ja 73. ja 74. ja 75. ja 76. ja 77. ja 78. ja 79. ja 80. ja 81. ja 82. ja 83. ja 84. ja 85. ja 86. ja 87. ja 88. ja 89. ja 90. ja 91. ja 92. ja 93. ja 94. ja 95. ja 96. ja 97. ja 98. ja 99. ja 100. ja 101. ja 102. ja 103. ja 104. ja 105. ja 106. ja 107. ja 108. ja 109. ja 110. ja 111. ja 112. ja 113. ja 114. ja 115. ja 116. ja 117. ja 118. ja 119. ja 120. ja 121. ja 122. ja 123. ja 124. ja 125. ja 126. ja 127. ja 128. ja 129. ja 130. ja 131. ja 132. ja 133. ja 134. ja 135. ja 136. ja 137. ja 138. ja 139. ja 140. ja 141. ja 142. ja 143. ja 144. ja 145. ja 146. ja 147. ja 148. ja 149. ja 150. ja 151. ja 152. ja 153. ja 154. ja 155. ja 156. ja 157. ja 158. ja 159. ja 160. ja 161. ja 162. ja 163. ja 164. ja 165. ja 166. ja 167. ja 168. ja 169. ja 170. ja 171. ja 172. ja 173. ja 174. ja 175. ja 176. ja 177. ja 178. ja 179. ja 180. ja 181. ja 182. ja 183. ja 184. ja 185. ja 186. ja 187. ja 188. ja 189. ja 190. ja 191. ja 192. ja 193. ja 194. ja 195. ja 196. ja 197. ja 198. ja 199. ja 200. ja 201. ja 202. ja 203. ja 204. ja 205. ja 206. ja 207. ja 208. ja 209. ja 210. ja 211. ja 212. ja 213. ja 214. ja 215. ja 216. ja 217. ja 218. ja 219. ja 220. ja 221. ja 222. ja 223. ja 224. ja 225. ja 226. ja 227. ja 228. ja 229. ja 230. ja 231. ja 232. ja 233. ja 234. ja 235. ja 236. ja 237. ja 238. ja 239. ja 240. ja 241. ja 242. ja 243. ja 244. ja 245. ja 246. ja 247. ja 248. ja 249. ja 250. ja 251. ja 252. ja 253. ja 254. ja 255. ja 256. ja 257. ja 258. ja 259. ja 260. ja 261. ja 262. ja 263. ja 264. ja 265. ja 266. ja 267. ja 268. ja 269. ja 270. ja 271. ja 272. ja 273. ja 274. ja 275. ja 276. ja 277. ja 278. ja 279. ja 280. ja 281. ja 282. ja 283. ja 284. ja 285. ja 286. ja 287. ja 288. ja 289. ja 290. ja 291. ja 292. ja 293. ja 294. ja 295. ja 296. ja 297. ja 298. ja 299. ja 300. ja 301. ja 302. ja 303. ja 304. ja 305. ja 306. ja 307. ja 308. ja 309. ja 310. ja 311. ja 312. ja 313. ja 314. ja 315. ja 316. ja 317. ja 318. ja 319. ja 320. ja 321. ja 322. ja 323. ja 324. ja 325. ja 326. ja 327. ja 328. ja 329. ja 330. ja 331. ja 332. ja 333. ja 334. ja 335. ja 336. ja 337. ja 338. ja 339. ja 340. ja 341. ja 342. ja 343. ja 344. ja 345. ja 346. ja 347. ja 348. ja 349. ja 350. ja 351. ja 352. ja 353. ja 354. ja 355. ja 356. ja 357. ja 358. ja 359. ja 360. ja 361. ja 362. ja 363. ja 364. ja 365. ja 366. ja 367. ja 368. ja 369. ja 370. ja 371. ja 372. ja 373. ja 374. ja 375. ja 376. ja 377. ja 378. ja 379. ja 380. ja 381. ja 382. ja 383. ja 384. ja 385. ja 386. ja 387. ja 388. ja 389. ja 390. ja 391. ja 392. ja 393. ja 394. ja 395. ja 396. ja 397. ja 398. ja 399. ja 400. ja 401. ja 402. ja 403. ja 404. ja 405. ja 406. ja 407. ja 408. ja 409. ja 410. ja 411. ja 412. ja 413. ja 414. ja 415. ja 416. ja 417. ja 418. ja 419. ja 420. ja 421. ja 422. ja 423. ja 424. ja 425. ja 426. ja 427. ja 428. ja 429. ja 430. ja 431. ja 432. ja 433. ja 434. ja 435. ja 436. ja 437. ja 438. ja 439. ja 440. ja 441. ja 442. ja 443. ja 444. ja 445. ja 446. ja 447. ja 448. ja 449. ja 450. ja 451. ja 452. ja 453. ja 454. ja 455. ja 456. ja 457. ja 458. ja 459. ja 460. ja 461. ja 462. ja 463. ja 464. ja 465. ja 466. ja 467. ja 468. ja 469. ja 470. ja 471. ja 472. ja 473. ja 474. ja 475. ja 476. ja 477. ja 478. ja 479. ja 480. ja 481. ja 482. ja 483. ja 484. ja 485. ja 486. ja 487. ja 488. ja 489. ja 490. ja 491. ja 492. ja 493. ja 494. ja 495. ja 496. ja 497. ja 498. ja 499. ja 500. ja 501. ja 502. ja 503. ja 504. ja 505. ja 506. ja 507. ja 508. ja 509. ja 510. ja 511. ja 512. ja 513. ja 514. ja 515. ja 516. ja 517. ja 518. ja 519. ja 520. ja 521. ja 522. ja 523. ja 524. ja 525. ja 526. ja 527. ja 528. ja 529. ja 530. ja 531. ja 532. ja 533. ja 534. ja 535. ja 536. ja 537. ja 538. ja 539. ja 540. ja 541. ja 542. ja 543. ja 544. ja 545. ja 546. ja 547. ja 548. ja 549. ja 550. ja 551. ja 552. ja 553. ja 554. ja 555. ja 556. ja 557. ja 558. ja 559. ja 560. ja 561. ja 562. ja 563. ja 564. ja 565. ja 566. ja 567. ja 568. ja 569. ja 570. ja 571. ja 572. ja 573. ja 574. ja 575. ja 576. ja 577. ja 578. ja 579. ja 580. ja 581. ja 582. ja 583. ja 584. ja 585. ja 586. ja 587. ja 588. ja 589. ja 590. ja 591. ja 592. ja 593. ja 594. ja 595. ja 596. ja 597. ja 598. ja 599. ja 600. ja 601. ja 602. ja 603. ja 604. ja 605. ja 606. ja 607. ja 608. ja 609. ja 610. ja 611. ja 612. ja 613. ja 614. ja 615. ja 616. ja 617. ja 618. ja 619. ja 620. ja 621. ja 622. ja 623. ja 624. ja 625. ja 626. ja 627. ja 628. ja 629. ja 630. ja 631. ja 632. ja 633. ja 634. ja 635. ja 636. ja 637. ja 638. ja 639. ja 640. ja 641. ja 642. ja 643. ja 644. ja 645. ja 646. ja 647. ja 648. ja 649. ja 650. ja 651. ja 652. ja 653. ja 654. ja 655. ja 656. ja 657. ja 658. ja 659. ja 660. ja 661. ja 662. ja 663. ja 664. ja 665. ja 666. ja 667. ja 668. ja 669. ja 670. ja 671. ja 672. ja 673. ja 674. ja 675. ja 676. ja 677. ja 678. ja 679. ja 680. ja 681. ja 682. ja 683. ja 684. ja 685. ja 686. ja 687. ja 688. ja 689. ja 690. ja 691. ja 692. ja 693. ja 694. ja 695. ja 696. ja 697. ja 698. ja 699. ja 700. ja 701. ja 702. ja 703. ja 704. ja 705. ja 706. ja 707. ja 708. ja 709. ja 710. ja 711. ja 712. ja 713. ja 714. ja 715. ja 716. ja 717. ja 718. ja 719. ja 720. ja 721. ja 722. ja 723. ja 724. ja 725. ja 726. ja 727. ja 728. ja 729. ja 730. ja 731. ja 732. ja 733. ja 734. ja 735. ja 736. ja 737. ja 738. ja 739. ja 740. ja 741. ja 742. ja 743. ja 744. ja 745. ja 746. ja 747. ja 748. ja 749. ja 750. ja 751. ja 752. ja 753. ja 754. ja 755. ja 756. ja 757. ja 758. ja 759. ja 760. ja 761. ja 762. ja 763. ja 764. ja 765. ja 766. ja 767. ja 768. ja 769. ja 770. ja 771. ja 772. ja 773. ja 774. ja 775. ja 776. ja 777. ja 778. ja 779. ja 780. ja 781. ja 782. ja 783. ja 784. ja 785. ja 786. ja 787. ja 788. ja 789. ja 790. ja 791. ja 792. ja 793. ja 794. ja 795. ja 796. ja 797. ja 798. ja 799. ja 800. ja 801. ja 802. ja 803. ja 804. ja 805. ja 806. ja 807. ja 808. ja 809. ja 810. ja 811. ja 812. ja 813. ja 814. ja 815. ja 816. ja 817. ja 818. ja 819. ja 820. ja 821. ja 822. ja 823. ja 824. ja 825. ja 826. ja 827. ja 828. ja 829. ja 830. ja 831. ja 832. ja 833. ja 834. ja 835. ja 836. ja 837. ja 838. ja 839. ja 840. ja 841. ja 842. ja 843. ja 844. ja 845. ja 846. ja 847. ja 848. ja 849. ja 850. ja 851. ja 852. ja 853. ja 854. ja 855. ja 856. ja 857. ja 858. ja 859. ja 860. ja 861. ja 862. ja 863. ja 864. ja 865. ja 866. ja 867. ja 868. ja 869. ja 870. ja 871. ja 872. ja 873. ja 874. ja 875. ja 876. ja 877. ja 878. ja 879. ja 880. ja 881. ja 882. ja 883. ja 884. ja 885. ja 886. ja 887. ja 888. ja 889. ja 890. ja 891. ja 892. ja 893. ja 894. ja 895. ja 896. ja 897. ja 898. ja 899. ja 900. ja 901. ja 902. ja 903. ja 904. ja 905. ja 906. ja 907. ja 908. ja 909. ja 910. ja 911. ja 912. ja 913. ja 914. ja 915. ja 916. ja 917. ja 918. ja 919. ja 920. ja 921. ja 922. ja 923. ja 924. ja 925. ja 926. ja 927. ja 928. ja 929. ja 930. ja 931. ja 932. ja 933. ja 934. ja 935. ja 936. ja 937. ja 938. ja 939. ja 940. ja 941. ja 942. ja 943. ja 944. ja 945. ja 946. ja 947. ja 948. ja 949. ja 950. ja 951. ja 952. ja 953. ja 954. ja 955. ja 956. ja 957. ja 958. ja 959. ja 960. ja 961. ja 962. ja 963. ja 964. ja 965. ja 966. ja 967. ja 968. ja 969. ja 970. ja 971. ja 972. ja 973. ja 974. ja 975. ja 976. ja 977. ja 978. ja 979. ja 980. ja 981. ja 982. ja 983. ja 984. ja 985. ja 986. ja 987. ja 988. ja 989. ja 990. ja 991. ja 992. ja 993. ja 994. ja 995. ja 996. ja 997. ja 998. ja 999. ja 1000. ja 1001. ja 1002. ja 1003. ja 1004. ja 1005. ja 1006. ja 1007. ja 1008. ja 1009. ja 1010. ja 1011. ja 1012. ja 1013. ja 1014. ja 1015. ja 1016. ja 1017. ja 1018. ja 1019. ja 1020. ja 1021. ja 1022. ja 1023. ja 1024. ja 1025. ja 1026. ja 1027. ja 1028. ja 1029. ja 1030. ja 1031. ja 1032. ja 1033. ja 1034. ja 1035. ja 1036. ja 1037. ja 1038. ja 1039. ja 1040. ja 1041. ja 1042. ja 1043. ja 1044. ja 1045. ja 1046. ja 1047. ja 1048. ja 1049. ja 1050. ja 1051. ja 1052. ja 1053. ja 1054. ja 1055. ja 1056. ja 1057. ja 1058. ja 1059. ja 1060. ja 1061. ja 1062. ja 1063. ja 1064. ja 1065. ja 1066. ja 1067. ja 1068. ja 1069. ja 1070. ja 1071. ja 1072. ja 1073. ja 1074. ja 1075. ja 1076. ja 1077. ja 1078. ja 1079. ja 1080. ja 1081. ja 1082. ja 1083. ja 1084. ja 1085. ja 1086. ja 1087. ja 1088. ja 1089. ja 1090. ja 1091. ja 1092. ja 1093. ja 1094. ja 1095. ja 1096. ja 1097. ja 1098. ja 1099. ja 1100. ja 1101. ja 1102. ja 1103. ja 1104. ja 1105. ja 1106. ja 1107. ja 1108. ja 1109. ja 1110. ja 1111. ja 1112. ja 1113. ja 1114. ja 1115. ja 1116. ja 1117. ja 1118. ja 1119. ja 1120. ja 1121. ja 1122. ja 1123. ja 1124. ja 1125. ja 1126. ja 1127. ja 1128. ja 1129. ja 1130. ja 1131. ja 1132. ja 1133. ja 1134. ja 1135. ja 1136. ja 1137. ja 1138. ja 1139. ja 1140. ja 1141. ja 1142. ja 1143. ja 1144. ja 1145. ja 1146. ja 1147. ja 1148. ja 1149. ja 1150. ja 1151. ja 1152. ja 1153. ja 1154. ja 1155. ja 1156. ja 1157. ja 1158. ja 1159. ja 1160. ja 1161. ja 1162. ja 1163. ja 1164. ja 1165. ja 1166. ja 1167. ja 1168. ja 1169. ja 1170. ja 1171. ja 1172. ja 1173. ja 1174. ja 1175. ja 1176. ja 1177. ja 1178. ja 1179. ja 1180. ja 1181. ja 1182. ja 1183. ja 1184. ja 1185. ja 1186. ja 1187. ja 1188. ja 1189. ja 1190. ja 1191. ja 1192. ja 1193. ja 1194. ja 1195. ja 1196. ja 1197. ja 1198. ja 1199. ja 1200. ja 1201. ja 1202. ja 1203. ja 1204. ja 1205. ja 1206. ja 1207. ja 1208. ja 1209. ja 1210. ja 1211. ja 1212. ja 1213. ja 1214. ja 1215. ja 1216. ja 1217. ja 1218. ja 1219. ja 1220. ja 1221. ja 1222. ja 1223. ja 1224. ja 1225. ja 1226. ja 1227. ja 1228. ja 1229. ja 1230. ja 1231. ja 1232. ja 1233. ja 1234. ja 1235. ja 1236. ja 1237. ja 1238. ja 1239. ja 1240. ja 1241. ja 1242. ja 1243. ja 1244. ja 1245. ja 1246. ja 1247. ja 1248. ja 1249. ja 1250. ja 1251. ja 1252. ja 1253. ja 1254. ja 1255. ja 1256. ja 1257. ja 1258. ja 1259. ja 1260. ja 1261. ja 1262. ja 1263. ja 1264. ja 1265. ja 1266. ja 1267. ja 1268. ja 1269. ja 1270. ja 1271. ja 1272. ja 1273. ja 1274. ja 1275. ja 1276. ja 1277. ja 1278. ja 1279. ja 1280. ja 1281. ja 1282. ja 1283. ja 1284. ja 1285. ja 1286. ja 1287. ja 1288. ja 1289. ja 1290. ja 1291. ja 1292. ja 1293. ja 1294. ja 1295. ja 1296. ja 1297. ja 1298. ja 1299. ja 1300. ja 1301. ja 1302. ja 1303. ja 1304. ja 1305. ja 1306. ja 1307. ja 1308. ja 1309. ja 1310. ja 1311. ja 1312. ja 1313. ja 1314. ja 1315. ja 1316. ja 1317. ja 1318. ja 1319. ja 1320. ja 1321. ja 1322. ja 1323. ja 1324. ja 1325. ja 1326. ja 1327. ja 1328. ja 1329. ja 1330. ja 1331. ja 1332. ja 1333. ja 1334. ja 1335. ja 1336. ja 1337. ja 1338. ja 1339. ja 1340. ja 1341. ja 1342. ja 1343. ja 1344. ja 1345. ja 1346. ja 1347. ja 1348. ja 1349. ja 1350. ja 1351. ja 1352. ja 1353. ja 1354. ja 1355. ja 1356. ja 1357. ja 1358. ja 1359. ja 1360. ja 1361. ja 1362. ja 1363. ja 1364. ja 1365. ja 1366. ja 1367. ja 1368. ja 1369. ja 1370. ja 1371. ja 1372. ja 1373. ja 1374. ja 1375. ja 1376. ja 1377. ja 1378. ja 1379. ja 1380. ja 1381. ja 1382. ja 1383. ja 1384. ja 1385. ja 1386. ja 1387. ja 1388. ja 1389. ja 1390. ja 1391. ja 1392. ja 1393. ja 1394. ja 1395. ja 1396. ja 1397. ja 1398. ja 1399. ja 1400. ja 1401. ja 1402. ja 1403. ja 1404. ja 1405. ja 1406. ja 1407. ja 1408. ja 1409. ja 1410. ja 1411. ja 1412. ja 1413. ja 1414. ja 1415. ja 1416. ja 1417. ja 1418. ja 1419. ja 1420. ja 1421. ja 1422. ja 1423. ja 1424. ja 1425. ja 1426. ja 1427. ja 1428. ja 1429. ja 1430. ja 1431. ja 1432. ja 1433. ja 1434. ja 1435. ja 1436. ja 1437. ja 1438. ja 1439. ja 1440. ja 1441. ja 1442. ja 1443. ja 1444. ja 1445. ja 1446. ja 1447. ja 1448. ja 1449. ja 1450. ja 1451. ja 1452. ja 1453. ja 1454. ja 1455. ja 1456. ja 1457. ja 1458. ja 1459. ja 1460. ja 1461. ja 1462. ja 1463. ja 1464. ja 1465. ja 1466. ja 1467. ja 1468. ja 1469. ja 1470. ja 1471. ja 1472. ja 1473. ja 1474. ja 1475. ja 1476. ja 1477. ja 1478. ja 1479. ja 1480. ja 1481. ja 1482. ja 1483. ja 1484. ja 1485. ja 1486. ja 1487. ja 1488. ja 1489. ja 1490. ja 1491. ja 1492. ja 1493. ja 1494. ja 1495. ja 1496. ja 1497. ja 1498. ja 1499. ja 1500. ja 1501. ja 1502. ja 1503. ja 1504. ja 1505. ja 1506. ja 1507. ja 1508. ja 1509. ja 1510. ja 1511. ja 1512. ja 1513. ja 1514. ja 1515. ja 1516. ja 1517. ja 1518. ja 1519. ja 1520. ja 1521. ja 1522. ja 1523. ja 1524. ja 1525. ja 1526. ja 1527. ja 1528. ja 1529. ja 1530. ja 1531. ja 1532. ja 1533. ja 1534. ja 1535. ja 1536. ja 1537. ja 1538. ja 1539. ja 1540. ja 1541. ja 1542. ja 1543. ja 1544. ja 1545. ja 1546. ja 1547. ja 1548. ja 1549. ja 1550. ja 1551. ja 1552. ja 1553. ja 1554. ja 1555. ja 1556. ja 1557. ja 1558. ja 1559. ja 1560. ja 1561. ja 1562. ja 1563. ja 1564. ja 1565. ja 1566. ja 1567. ja 1568. ja 1569. ja 1570. ja 1571. ja 1572. ja 1573. ja 1574. ja 1575. ja 1576. ja 1577. ja 1578. ja 1579. ja 1580. ja 1581. ja 1582. ja 1583. ja 1584. ja 1585. ja 1586. ja 1587. ja 1588. ja 1589. ja 1590. ja 1591. ja 1592. ja 1593. ja 1594. ja 1595. ja 1596. ja 1597. ja 1598. ja 1599. ja 1600. ja 1601. ja 1602. ja 1603. ja 1604. ja 1605. ja 1606. ja 1607. ja 1608. ja 1609. ja 1610. ja 1611. ja 1612. ja 1613. ja 1614. ja 1615. ja 1616. ja 1617. ja 1618. ja 1619. ja 1620. ja 1621. ja 1622. ja 1623. ja 1624. ja 1625. ja 1626. ja 1627. ja 1628. ja 1629. ja 1630. ja 1631. ja 1632. ja 1633. ja 1634. ja 1635. ja 1636. ja 1637. ja 1638. ja 1639. ja 1640. ja 1641. ja 1642. ja 1643. ja 1644. ja 1645. ja 1646. ja 1647. ja 1648. ja 1649. ja 1650. ja 1651. ja 1652. ja 1653. ja 1

TASAKAALUHARJUTUSED

Tuleta meelde meie jutuajamist tasakaalu hoidmisest, kindlasti meenuvad sulle vajalikud harjutused (lk. 126).

Lõpetanud viimaste harjutuste ettenaitamise, Anna istus.

«Ah, Irena. Mäed ja suusad, see on minu ainus ja kõige suurem armastus...»

«Aga, Anna, ma mäletan hästi, sedasama rääkisid suvel mere kohta. Kuidas siis lõpuks selle sinu suurima ainsa armastusega on?»

«Tead, mul on vist pisut meeste iseloomule lähedast karakterit: iga viimane armastus on minu kõige suurem armastus. Kuni on lund, armastan ma mägesid ja lund, aga pärast..., pärast tuleb suvi ja ma pöördun jälle meeljuurde tagasi.»

MAGA, KALLIS!

«Räägi mulle, kuidas sa magad?»

Irena vaatas imestunult ja vastas veidi ebakindlalt:

«Mulle näib, et hästi, mõnikord viis, mõnikord seitsme tundi. Aga miks sa seda küsid, on see siis nii tähtis?»

«Oletan, et sa pead ennast intelligentseks inimeseks.» Anna hääles oli tunda kerget irooniat.

«Enam-vähem, vähemalt siiani on mulle endale nii tundunud.»

«Aga mind paneb see imestama, et üks intelligentne inimene võib küsida une kohta, kas see on tähtis asi.»

«Vabandan väga. Ära naera minu üle, parem räägi kohel Midagi oled sa jälle kindlasti välja mõelnud...»

«Hästi, alustan. Ainult pane päikesepillid ette, muid hakkavad silmad valutama.» Anna otsis parasjagu oma pungil käekotist päikesepillile.

Nad istusid Zakopanesse sõitvas bussis. Autobuss lihtsalt läbi päikesekiirte pimestavas valguses säravate lumise väljade. Anna lausa kartis, et paari tunni pärast pole enam lund ega päikest. Mäed, tõsi, jäävad, aga mis siis, kui need peituvad pilvedesse, mis siis saab, kui täpselt tui-

hõsel algab mägedes torm! Ei, sellele ei tahtnud ta enam mõelda.

Lõpuks leidis ta prillid üles ja alustas hoogsalt:

«See tuleb nüüd «teaduslik dispuut», aga palun sind, ära magama jää, kuigi ma uneasju puudutan. Kui kipud lakkuma jääma, näpista end, sest ma tahan, et sa tingimata täiendaksid oma teadmisi.»

UNETUS

Meie, aatomisajandi lapsed, oleme peale paljude teiste aatomisajandi «hüvede» hädas ka unetusega. Suur protsent inimestest terves maailmas ei saa magada. Nad pinnlevad, keeravad küljelt küljele, tõusevad öösel üles, et veidi süüa või juua, liidavad lambaid või oinaid (jälgides hoolikalt, et ei eksiks); lõpuks, täiesti kurnatud, võtavad nad mingit unerohi, et vajuda poolunne, mis on täis unenägusid ning vürastusi.

Tuntud ameerika füsioloog Klatmann kinnitab, et paljude põhjuste hulgas, mis kutsuvad esile unetuse, on esikohal... hirm unetuse ees. Teadlase arvamust mööda tekitab see hirm püüdavaid impulsse, mis takistavad komplekssete sümptoomide teket, mida populaarselt uneeks kut-
sulakse.

Teine spetsialist, prof. dr. H. L. Williams, kes tegeleb unetuse probleemiga seoses inimese organismi kohanemise-
ga kosmilistes tingimustes, lahendab probleemi enam-
vähem nii: terve inimene ei talu uneta olekut pikka aega ja
parim lahendus unetuse korral on... pikendada uneta ole-
kut! See pole mingi paradoks, tegemist on organismi enese-
kaitsega, iseenesliku reguleerimisega. Igaüks, kes on pida-
nud unetult veetma ühe või kaks ööd, tunnistab, et profes-
soril on õigus.

Kõige lihtsam nõuanne on heita magama ühel ja samal
kellaajal ning hoida uneaeg regulaarselt ühesugune.

Inimesele vajaliku uneaja kestus on individuaalne. on
inimesi, kes vajavad 10-tunnist und, teistele piisab 7-tun-
nisest. Uneaja puudujääd, kui see esineb pikka aega, põh-
justab «une võla» (kuhjumise, mis võib lõpuks põhjustada
tõsisemaid häireid neuro-psüühilises sfääris). Rütmitiselt kor-
datud ärritaja, näiteks tasase kellatikkumise kuulamine,
abistab.

Paljud teadlased — füsioloogid, bioloogid, keemikud ja
teised — uurivad uneprobleeme ja tema mehhanismi.

Niisugune on teadlaste seisukoht. Ent teadlased on meist kaugel, õõ aga ligidal. Mida teha?

Mulle näib, et uinumine tablettide, pulbrite ja ravimite abiga on tagajärgede mõjutamine, tagajärgede ravimine. Ent tahtes midagi arukalt ennetada, tuleb jõuda põhjusteni ning nende vastu teadlikult ja efektiivselt võidelda.

Lihtsalt on vaja vältida kõike, mis võib selliseid tagajärgi esile katsuda, käesoleval juhul — unetust. Aga et midagi teadlikult vältida, tuleb seda ennekoike tunda.

MIKS SA EI SAA MAGADA?

Püüan lühidalt üles lugeda kõige sagedamini ettetulevad unetuse põhjused. Esikohale aefan närvisüsteemi ülevastumuse. See on tuntud tõde, et füüsiliselt töötavatel inimestel on, nagu öeldakse, terve öö uinuvad kohe, magavad sügavalt ilma igasuguste unenagude ja viirastusteta.

Vaunne töö, meie närviline elulaad, probleemirohkus — kõik see põhjustab unetust. Samasuguselt mõjuvad mitmesugused muretsenemised, tugevad psüühilised üleelamised. Suur mõju on meie kiirustaval, närvilisel elustiilil.

Tähtsuset pole ka välised tegurid, ütleksin, füüsilised tegurid: müra, halvasti tuulutatud tuba, liiga hiline õhtusöök, ebaregulaarne eluviis, ebamugav voodi ja palju, palju muud.

TEMA KÕRGEAUSUS — UNI!

«Tead, Irena, uni on iga elusolendi jaoks niisama vajalik nagu toit ja õhk. See on hädavajalik puhkus nii meie teadvuse kui närvisüsteemi jaoks ja on kogu keha lõplikuks lõdvestuseks. Unes lõdvestuvad kõik lihased, mis terve päeva on pingel olnud. Kui uiname, lülitub välja meie tunde maailm, mis on kuue teistkümmet töötundi jooksul kaunikesti ära väsinud.

Pikaajaline unepuudus, magamine ebaõigetes tingimustes ning vald ajal kahjustab väga tõsiselt meie tervist, lühendab elu. Aga hetki, mille nimel tasub elada, on minu arvates palju!

Meie, naiste jaoks pole tähtsuset ka fakt, et kui me oleme hästi välja maganud, oleme hulga kenamad, võluvamad, räägime igati hea sõbralikult ja naeratame rohkem. Aga on teada, et miski ei kergenda elu niivõrd kui naeratus.

Suur vene teadlane I. Pavlov tõestas oma klassikaliste uuringutega, et elusorganism võib taluda toidupuudust palju kauem kui magamatust.

Kindel, et sa poleks minuga nõus olnud, kui ma oleksin öelnud, et üks raskemaid elukutseid on pagari elukutse. Kõige selleparast, et töötada tuleb öösel ja pagarid võivad magada ainult päeval, sel ajal kui harilikud surelikud, ajamaganud ja valjapuhanud, töötavad vabrikutes, ettevõtetes, büroodes.

Naed nüüd, et unesse ei tohi suhtuda kergemeelselt ega seda alahinnata. Uni on suur ja võimukas valitseja, kelle heakskiitu tasub ära teenida.

Täiskasvanud inimese jaoks loetakse normaalseks une kestaks 7–8 tundi. Ent tahtis on ka see, millal me uiname. Koik unespetsialistid kinnitavad üksmeelselt, et kõige väärtuslikumad on unetunnid enne keskööd.

KUIDAS MINA SEDA TEEN

Naised peavad jaotama oma 24 tundi nii, et nad võiksid unamiseks rahulikult oma kenad silmad sulgeda. Seega tuleb kõik toiduvalmistamise toimingud lõpetada palju varem.

Ohtustada tuleb, seda sa juba tead, kõige hiljemalt kell 19.00.

Tuba tuleb hästi tuulutada. Kui tingimused lubavad, on suvel kõige parem magada pärani lahti aknaga, aga talvel praakil aknaga. Külm, kui seda on arukalt ja mõõdukalt, konserveerib suureparaselt ka unist.

Keehtan sind lausa: enne magamaminekut tuuluta end pool tundi väljas jalutades.

Sellega kindlustad endale parema une, ilusama figuuri ja osutad teene oma sodeetraktile. Mäletad vast veel, mida ma sulle raakisin liikumise heategevast mõjust...

See, millel sa magad, peab olema pigem lõva kui pelme ja võimalikult sile. Pea alla soovitatakse panna midagi pehme ja võimalikult sile. Pea alla soovitatakse panna midagi pehme ja võimalikult sile.

Arvan, et vana jaapani traditsioon ei käskinud mitte ainult uhke soengute säilitamiseks naistel magamise jaoks kõva taigiarull kaela alla panna. Usun, et niisama lihtis oli siin hoolitsus naonaha eest ning hügieenilised põhjused.

Irena vaatas veidi hirmunult sõbrannale otsa.
«Ära karda, jaapani moe järgi ma sind magada ei käsi.»

naeris Anna. «Aga seda nõuan küll, et sa ennast liiga ei jalt ei kataks. Suvel on vaja vatitekk vahetada õhuk vastu ja suure kuuma ajal lina vastu.

* * *

Minu jaoks on väga tähtsaks unele suigutamine. momendiks igapäevasest tegelikkusest lahtirebin. Kõige sagedamini abistavad mind sinjuures «Karupo Puhh» ja teised lasteraamatud. Neid raamatuid armastan ma väga ja tean peaaegu peast. Harilikult magan juba mõne lehekülje jarel öndsat und. Raamat või mingi leht tühjaks pole tühiasi, see on probleem. On olemas uneraamatud ja on olemas unevastased raamatud.

Kui ma öösel loen, siis ma ei tea, milliseid pean rohkem hindama — neid, mis peletavad une eemale, või neid, mis aitavad uinuda.

See on tabamine otse märki. Mõte, mis tekkis rohkem kui sada aastat tagasi ja oleks veel, et ükskõik kelle peast. See kuulub maailmakuulsale inglise poliitikategelasele Benjamin Disraelile.

Aga inglise poliitikategelasel viisid ühe silmist kindlasti teised probleemid kui meil, ebatavalise ajastu tavalistel lastel.

Tõsi, kahju on maha magada üks kolmandik oma elust, aga magada tuleb. Ja mina olen alati kerge, probleemideta ja juba loetud raamatu poolt, see on suurepärane uneroht.

Enne kui ma uinun, võtan vastava asendi. Heidan selili sirutan käed pikl keha ja püüan kõik lihased ideaalselt lõdvestada. Sulen silmad ning... hüvasti seesinane maailm lähen unenägude maale!

Võib-olla on sul huvitav teada, et õige uinumise asend, nimelt selili, sain teada alles paari aasta eest poola ajakirjast «Przekroju». Ajakiri näpus, heitsin õhtul kušetil. Lugesin seda, proovisin, ja nüüd olen nii harjunud, et praegu juba ei oskakski teisiti uinuda.

Jaa, jaa, mu kallis, harjumusel on midagi ühist meie teise minaga.

Selles asendis magamine loob kõige paremad tingimused lihaste ja liigmete puhkuseks, võimaldab sügavat ja rahulikku hingamist. Samuti ei koorma südant, nagu näiteks vasakul küljel magamine (kui tahad tingimata küljel magada, siis maga paremal).

Mõnikord aitab unetuse korral 10–15-minutine vahepees, mille soojus on 36–40 °C.»

«Aga sina? Kas sa ei kannata mitte kunagi unetuse all?» küsis Irena.

«Jah, aga siis kasutan oma raviarsti nõuandeid, ja kui ööajalt algabki minu jaoks «valgete ööde» periood, siis võtan minu jaoks väljakirjutatud unerohtu — ühe tabletti. Teisel ööl — pool tabletti, kolmandal — veerand, aga neljandal magan juba apteegi abita.»

«Usk teeb ju imet? Tõsi?»

«Aha! Ja veel midagi tähtsat. Igaüks peab kindlustama endale võimaluse piirides vaikuse ööks (mis kahjuks pole alati võimalik). Ja vajalik on toa pimendamine (see on juba märgatavalt lihtsam).

Terves maailmas alustatakse praegu võitlust detsibellidega, sest kõrvuti õhu saastumisega suurtes linnades ja tööstuskeskustes on see ka ühiskonnale ohtlik.

Lõpuks oleksin sulle peaaegu ütlema unustanud, et koos sinu mehega sõitis Zakopanesse ka Karol ja tõenäoliselt ootavad nad meid kahekesi jaamas.»

KAS ÜHE VÕI KAHE KÄEGA? JUTT ON ENESEMASSAAŽISTI

«Tahaksin sind, Irena, ühe «üldsuse poolt üldiselt tunnustatud» ala saladuste jälile juhatada. See valdkond on meie jaoks tähtis ja nõuab teadmiste olemasolu teistelgi, veel lihtsamatel aladel...»

Siinkohal Anna katkestas, seadis end mugavamalt tugitooli nagu alati enne pikemat juttu ja vaatas keskendunult ohtuelse taeva sügavat sina.

«Sa teed mind uudishimulikuks! Kas sa mitte ei kavatse pidada ettekannet kosmiliste lendude teemal?»

«Ei, ei, ära karda. Sellel alal ei loe ma end isegi mitte hullu massi hulka kuuluvaks, vaid tameda... Juttu tuleb võtta anotoomias, veidi füsioloogiast, aga kõige rohkem enesemassaažist. See on toesti suuremat tähelepanu väärt, kui inimene hoolitseb oma kehakultuuri eest.

Enesemassaaži mõju on kahesugune: organismi tootmise tõstmine ja väsimuse tagajärgede kiire kaotamine.

Massaaž võib nii abistada kui ka kahju teha. Sellest kas igaüks võib kasutada enesemassaaži, räägime veidi hiljem. Igal juhul pea mees üht: kui teed seda ilma inimese anatoomia ja füsioloogia põhjaliku tundmiseta, toob see kindlasti kahju. Selge on, et asjaolud, mis on sel protseduuri läbiviimisega seotud, peavad hästi teada olema.

Ei, ei, ära otsi paberit ja pastapliiatsit! Püüan sulle neist asjust rääkida lühidalt ja võimalikult selgelt, aga sina pead ainult tähelepanelik olema ja vaatama minu aknast välja ega mulle otsa, vaid neile joonistele, mis ma sulle ulatan.

Peaaegu kõik see, millest meil näüd juttu tuleb, peaks olema teada igaühele, kes on saanud küpsustunnistuse, aga... täiskasvanud inimene unustab koolitarkusest palju. See väike kordamine pole ilmaasjata.

SKELETT

Nagu nimetus ütleb, on skelett alus, millele kinnituvad lihased. Tema teatud osad — rinnakorv ja vaagen — kaitsevad siseorganeid.

Skeleti moodustavad luud on mitmesuguse kujuga. Emake toodus on need targalt kohandanud funktsioonide täitmiseks, mida neil omaniku teenistuses täita tuleb. On lühikesed, pikad ja lapikud luud (nii me neid ka nimetame). Luud ümbritseb luuümbris, milles asuvad arvukad vere- ja lümfisooned, samuti närvikiud.

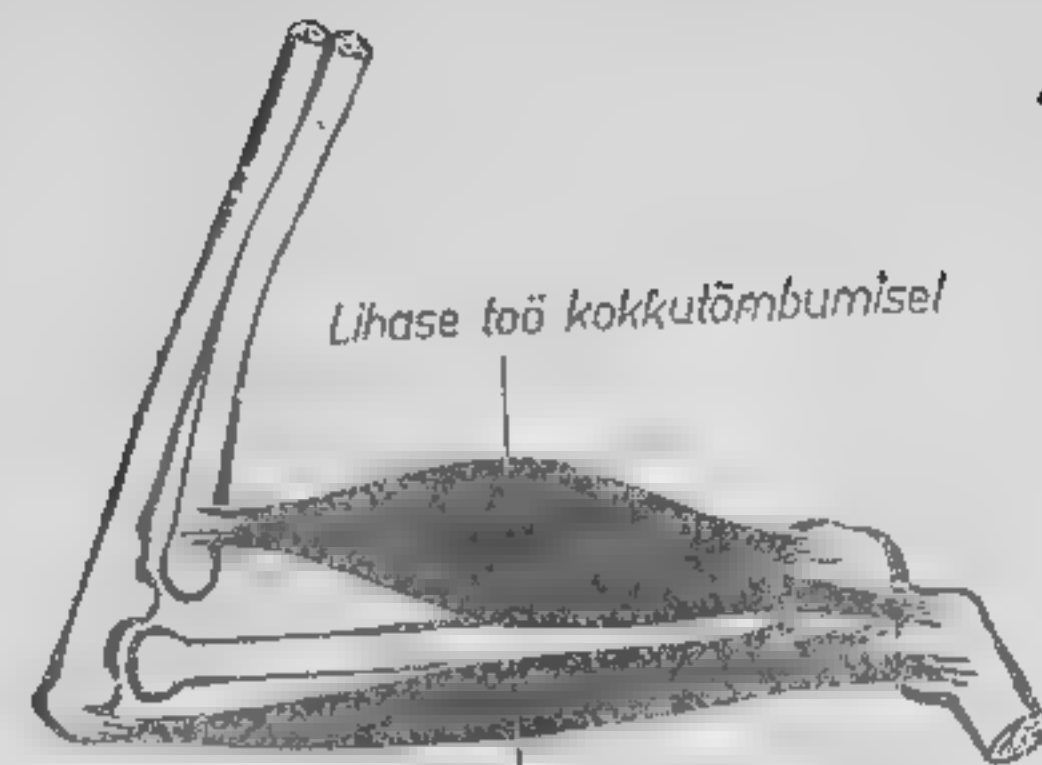
Luude ühendusviisi hulgast huvitavad meid kõige enam liigesed. Nn. poolliikuv ühendus on näiteks selgroolülide vahel. (Harjutusi sooritades saame nende ühenduste vähest liikuvust suurendada, mis on vajalik ilusa silueti saamiseks või säilitamiseks.)

Veel on nn. täisliikuvad ühendused. Nende liigete liikuvus oleneb luude kujust. Saurema liikuvusega liigesed hulka kuuluvad näiteks õla- ja puusaliiges. Liigestuvad luud seob liigesekapsel. Liigeseõõnt taldab liigesevedelik.

LIHASED

Milline on lihas läbilõikes, millise kujuga ta on, seda teab igaüks, kellel on panniga tegemist olnud. Lisada on vaja paar sõna meie lihaste tegevuse kohta.

Enamasti jaotame me lihased kahte gruppi: skeletilihased ehk vöõtilihased (nende lihaste tegevus allub meie tah-



Lihase töö kokkutõmbumisel

Lihase töö väljasirutumisel

tele) ja silelihased (nende lihaste liikumine ei allu meie tahetele ning nad paiknevad näiteks siseorganite seintes).

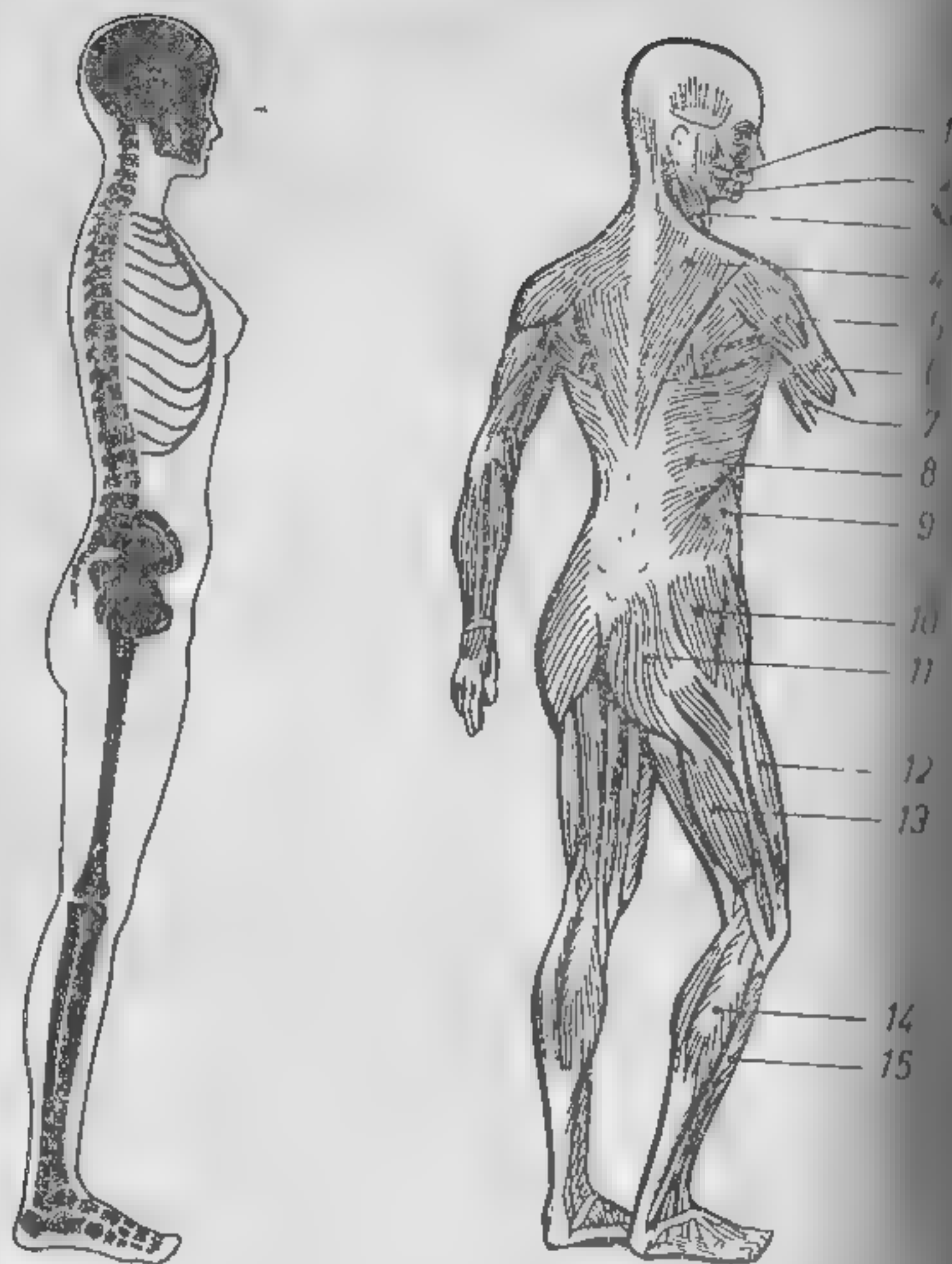
«Sa ütlesid, et «enamasti». Kas on siis veel mingi jaotusviis või esineb teisi lihaste gruppe?»

«Jah ja ei. Kohe selgitan sulle. On olemas üks lihas, mille kude on samasugune kui skeetilihastel, poiklõike, aga lihase tegevus sarnaneb silelihaste tegevusega, tema liigutused on ja peavad olema meie tahtest sõltumatud. See on südamelihase.

Enesemassaaži seisukohalt peaksime pikemalt rääkima skeetilihastest. Pealegi lubab see sul paremini mõista voimlemisharjutuste toimet ja liikumise vajalikkust lühese

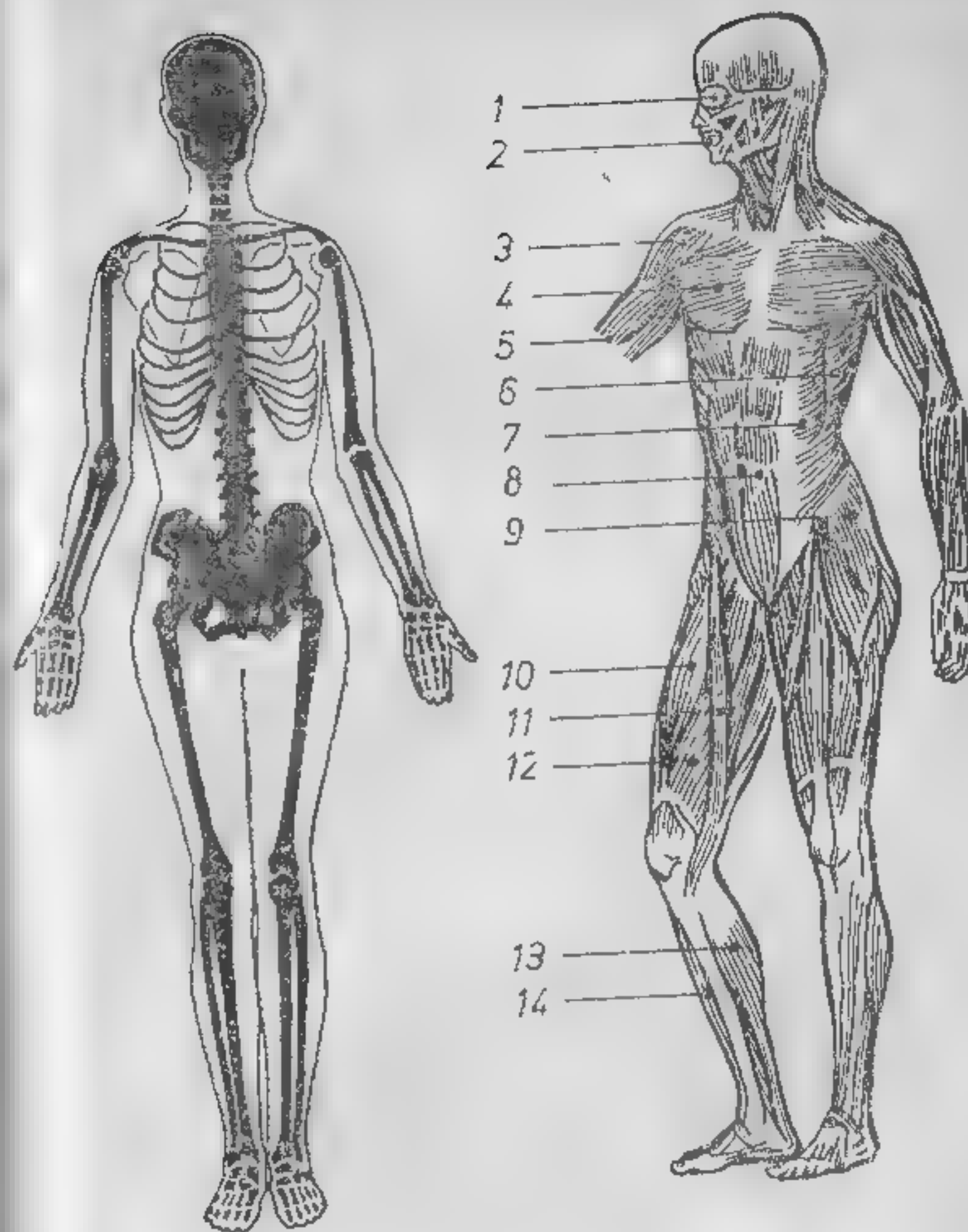
Lihaskude koosneb mitmesuguse pikkusega kiududest, millel on meie jaoks väga vajalik omadus — suur elastsus ehk võime kokku tõmbuda ja pikeneda. Sellest koost moodustuvad kimbud, millest omakorda koosneb lihas. Lihased on mitmesuguse kujuga ning neis on helledelt vere- ja lümfisooni ning närvikiude.

Et kõigel siin maailmas peab olema algus ja lõpp, siis on need ka lihastel: neid osi nimetatakse kõõlusteks. Kõõlaste abil on lihas ühendatud luuga. Lihased ulatuvad kas ühe või üle mitme liigese. Sellest oleneb ka nende tööajalise periood. Olenedes töö liigist, mida lihased sooritavad, nimetame neid kas painutaja- või sirutajalihasteks. Lihased töötavad kollektiivselt, grupiviisi. Kui ühed lihased tõmbuvad kokku, näiteks käe kõverdumisel küünarliigesest, siis teised, vastaspoolel asetsevad lihased sirutavad. Käe sirutamisel tõmbuvad jälle need lihased kokku.



Skelett külgvaates — lülisamba õige kumerus
Lihased tagantpoolt

- 1 — suusõõrilihas, 2 — suunurki allatõmbav lihas, 3 — rätsepalihas, 4 — trapetsilihas, 5 — deltalihas, 6 — õlavarre kakspealihas, 7 — kõhu põik-
varre kolmpealihas, 8 — selja lailihas, 9 — kõhu sisemine põiklihas, 10 — keskmine tuharalihas, 11 — suur tuharalihas, 12 — reie sirglihas, 13 — reie kakspealihas, 14 — sääremarjahihas, 15 — eesmine säärelihas



Skelett eestvaates
Lihased eestpoolt

- 1 — silmasõõrilihas, 2 — suusõõrilihas, 3 — deltalihas, 4 — suur rinna-
lihas, 5 — õlavarre kakspealihas, 6 — eesmine säägelihas, 7 — kõhu põik-
lihas, 8 — kõhu sirglihas, 9 — keskmine tuharalihas, 10 — reie sirg-
lihas, 11 — rätsepalihas, 12 — keskmine pakslilihas, 13 — sääremarja-
lihas, 14 — eesmine säärelihas

VERI RINGLEB

Ka kõige kergema töö tegemiseks läheb vaja energiat. Lihased saavad seda teatud ainete (neist tähtsaim on glükogeen, mis tekib maksas) pidevast lagunemisest ja taastelikest. Glükogeen reageerib tootavas lihases ning see vabanenud energia muutub mehaaniliseks tööks ja soojuseks. Selle maandumise juures on vajalik veres sisalduv hapnik, mille organism saab õhust. Õhus on hapnikku ligikaudu 23% (Linnade ja tööstuskeskuste õhk sisaldab teatud protsendi mitmesuguseid tervisele kahjulikke lisandeid.) Rikkaliku juuspeene soonestikuga kopsudest viiak hapnik laiali organismi igasse, ka kõige väiksemasse ossa. Kui suur ja tihtis on vereringe tegevuse see külg, tõestab arv l.g. 1700 (tahat seitsesadal) liitrit seda hindamatut vedelikku voolab kopsude soontevõrgust läbi ühe ööpäeva jooksul.

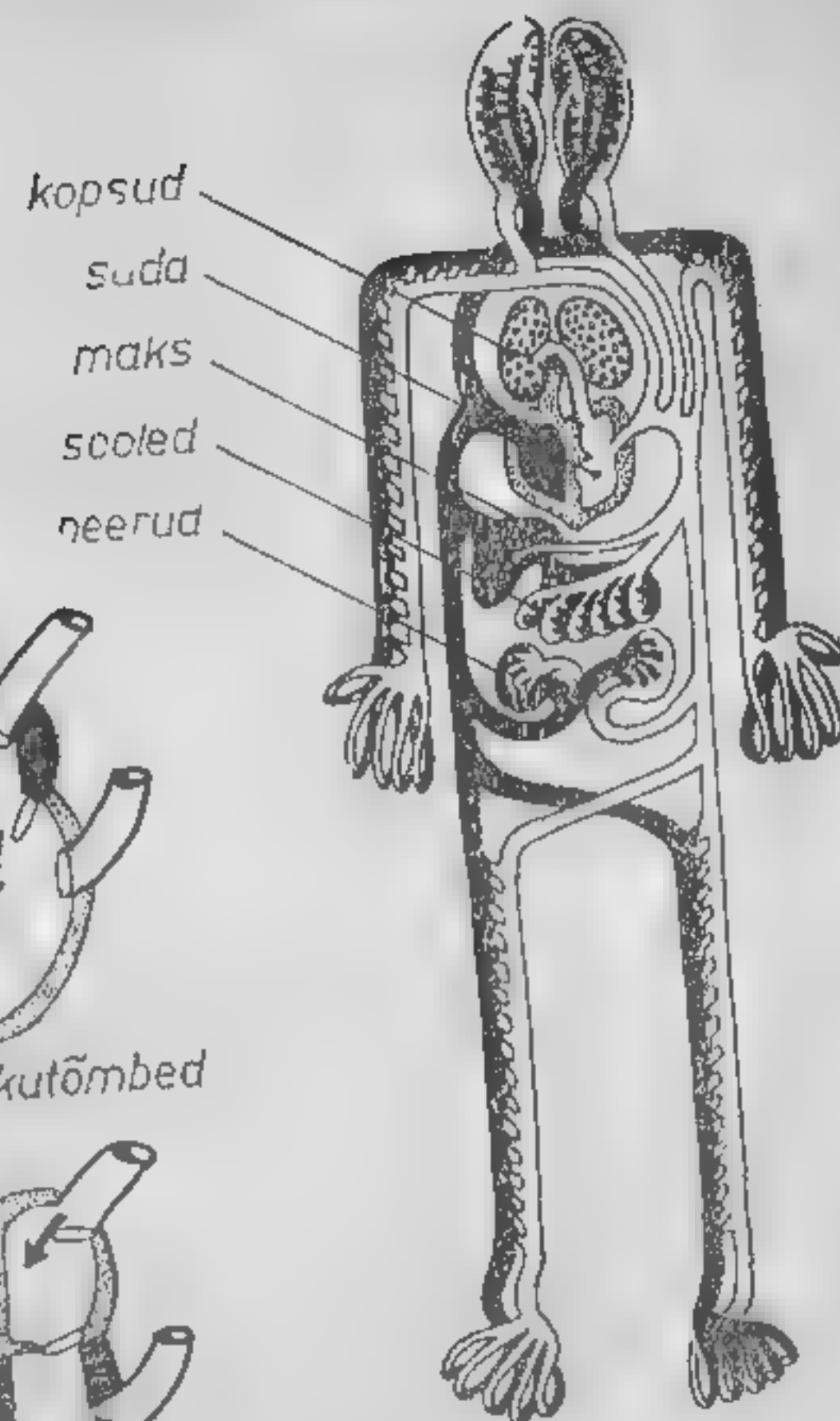
«Tõsi või? Sellest mul polnud tõesti aimugi,» lausus Irena. «Näib tõesti, et olen päris kirjaoskamatu inimene, ka iseenda tundmises. Inimene on olend luust, lihast ning verest ja kõigest sellest, mis selle olendi sees on. Inimene on ka iseenese jaoks tundmatu olend. Nende liitritega panid mind imestama. Selline hulki! Kas sa ei tahaks sellest vedelikust, mida vereks kutsutakse, pisut pikemalt rääkida?»

«Meelsasti! Seda enam, et sina kui tulevane enesemasaaži tegija pead mõningaid üksikasju hästi teadma.

Meie organismis on, muide, väga palju vedelikku. Need vedelikud on vesi (näiteks lihas koosneb 80% veest, ülejäänud osa on tahke), lümf, mida kutsutakse ka koemahilaks (umbes 15 liitrit «hinge kohta») ja siis see kõige väärtuslikum kõigist vedelikest, veri, mida täiskasvanud inimesel on ligikaudu 4–6 liitrit. Verest võiks tunde raaktada meie aga plirdume praegu sellega, mis meie jaoks mõeldi kõige tähtsam on.

Veri liigub suletud ringes, mille moodustavad veresooned ja süda. Veresooned on mitmesuguse läbimõõduga, torud ja torukesed. Kõige jämedamate, südamega ühendatud soonte läbimõõt on 2–3 cm, kõige peenemate läbimõõt aga sajandikke millimeetreid. Kogu see mõõtmalt hargnenud veresoonestik on suletud kahte süsteemi.

Suur vereringe algab südame vasakust vatsakesest, kust hapnikurikas veri läheb arteri kaudu mööda organismi



Kodade kokkutõmbed

Vatsakeste kokkutõmbed

SUUR VERERINGE

laiali, ning pöördub seejärel veenide kaudu südame paremasse vatsakesse tagasi.

Väike vereringe algab südame paremast vatsakesest (veri tuleb siia paremast kojast). Siit voolab veri kopsudesse, kust saab uue hapnikutagavara.

Siin on joonis, mis näitab seda lihtsustatud skeemi kujul. «Tühjad» sooned on täidetud arteriverrega (hapnikurikas veri), «täidetud» sooned veeniverega.

Verel on tähtsad ülesanded. Ta toob meie kudede vajalikke toitaineid ja hapnikku ning aitab organismi välja viia organismile mittevajalikke, sageli isegi kahjulikke ainevahetusjääke. Veri teeb seda suurepäraselt, eksimatult, sest kõige peenemate veresoonte kaudu, mida kutsutakse kapillaarideks, jõuab veri meie keha iga punkti.

Tuleta meelde, kuidas ma harjutuste kirjeldamisel spetsiaalselt rõhutasin regulaarse hingamise vajalikkust. Rääkisin isegi, millises harjutuse faasis tuleb sisse hingata, millises välja hingata. Nüüd mõistad sa vast paremini, miks see vajalik oli. On selge, et hapnikuta ei saa lihased töötada, nad lihtsalt väsivad.

Järeldus on õige, ehkki tublisti lihtsustatud.

Lihased on väsinud

Lihaste töömehhanism on väga komplitseeritud. Mitte ükski liiga vähene hapniku juurdevool pole lihaste väsimise põhjuseks, kuid see on pikem jutt.

Lihase väsimise tunnuseks, kui nii võib öelda, on igal juhul lihase aeglasem ning suurema jõupingutusega toimuv kokkutõmbumine.

Loomulikult vastuteguriks sel puhul on puhkus.

Nüüd aga jõuame asja tuumani, massaaži või enesemassaaži rollini, mis lühikese ajaga aitab taastada lihaste töövoime.

Loomulikult, kui on ohtralt vaba aega, võib enesemassaaži teha tihti, isegi iga päev. (Kui ei kuuluta just unekottide hulka, kes püüavad kokku hoida 15 minutit.) Kindlasti tahab aga igaüks ennast masseerida pärast nüüdise ajal nii moodsat mitmeteistkümnemeetrise rahvamatka, pärast esimest suusatamist või tervisejooksu, pärast intensiivset kergejõustikutreeningut. Sellises olukorras mõjub enesemassaaž katalüsaatorina: kiirendab lihaste väljapuhkamist.

Kellele on see lubatud, kellele mitte

«Vabanda, et ma jälle hakkan diskuteerima. Mind huvitab, kas igaüks, kellel on aega ja tahtmist, võib teha enesemassaaži.»

«Mõtleva naise poolt õige küsimus.»

Üldiselt võttes on enesemassaaž soovitatav täiesti tervetele inimestele. Arstide andmetel on ta üsna sageli vastunäidustatud.

Enesemassaaži ei tohi teha järgmistel juhtudel.

1. Kui on palavik. Palavik on hoiatav signaal. Tähelepanu, toimub midagi halba! Mida, seda selgitab arst.
2. Kui esinevad valud. Sel juhul ruttame kohe arsti juurde, tema otsustab, mis edasi teha.
3. Vere- ja veresoonkonnahaiguste korral. Kui isegi naha kergel pigistamisel tekivad sinised plekid, siis tähendab see, et midagi on korrast ära.
4. Nahahaiguste, haavandite ja teiste nahakahjustuste korral.
5. Veresoonelaiendite esinemise korral.

Loomulikult ei tohi enesemassaaži teha mitte ükski mustade, vaid ka lohakalt pestud kätega. Ka peab nahk olema puhas, kui enesemassaaži teeme.

Aiman ette sinu küsimuse, kust ma seda kõike tean. Paljusid asju olen lihtsalt siis õppinud, kui omandasin elukutse, millele olen truuks jäänud. Lisaks sellele praktiline töö ning edusammude jälgimine «minu» teadustes.

ASJA TEHNILINE KULG

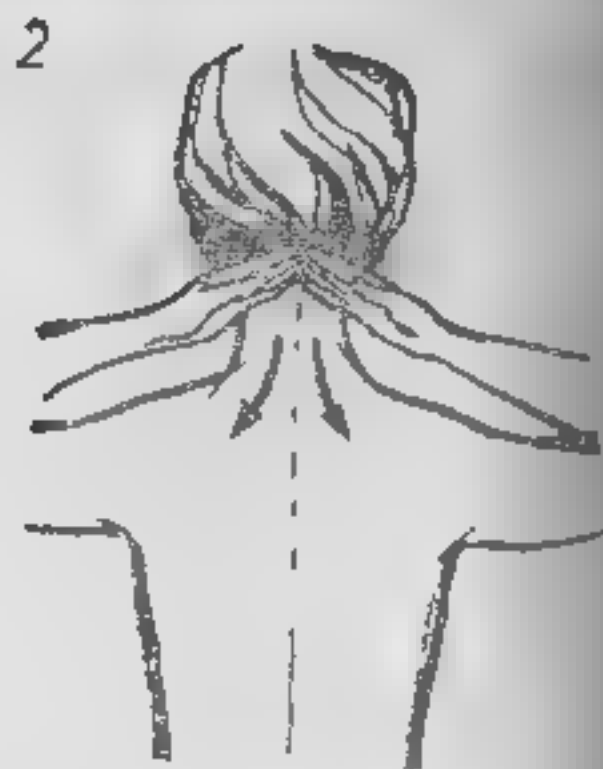
Eri kehaosade enesemassaaži tee sellises järjekorras, nagu sinu annan. Masseerimist püüan kõige üksikasjalikumalt kirjeldada. Massaaži põhivõtted on voolimine (silumine), hõõrumine ja pigistamine.

Pea massaaž (läpsemalt, juustega kaetud osa peast) Selle protseduuri korral võid istuda, pea veidi ettepoole kallutatud. Massaaž põhineb hõõrumisel. Seda sooritad sõrmeotstega, jättes poidla kõrvale. Sõrmed ei liigu mitte lihtsalt mooda nahka, vaid sooritavad nahka kergelt surudes väikesi ringe. Alustad keskelt lauba ligidalt, molenakaega korruga ning liigud üle pea kuni kaelani välja. Seejärel alustad jälle lauba juurest, kusjuures sõrmed on asetatud keskjoonest veidi kaugemale. Seejärel uha lähemale meelekohtadele, jälle taha jne.

Kaela massaaž

Alustad kaela voolimisega eestpoolt.

Väike kõrvalepöõge. Naha voolimine eemaldab kesten-davad (surnud) rakud ja tõstab samal ajal naha toonust, varustades nahka paremini verega. Eriti tähtis on see just naistele, kellel tihti on kael, mitte aga nägu vanuse moodsu-puuks.



Masseerid vaheldumisi kord ühe, kord teise käega. Asetad peo põsade alaservale ning haarad väljasirutatud põidliga, põse alamise osa ühelt poolt lõuga ning nimetissõrmaga teiselt poolt lõuga. Seejärel libistad peo alla kuni rangludeni. Teise käega teed nüüd sedasama teiselt poolt. Tsüklit kordad 6 korda. Loomulikult peavad voolimisliigutused olema õrnad (joon. 1). Pea on veidi taha kallutatud ja lõug pisut üles tõstetud. Selja poolt voolid kaela käeseljaga, sõrmed koos, mõlema käega korraga. Kohale, kus lõpevad juuksed, asetad serviti peod ja libistad nad kergelt kaarja liigutusega (joon. 2) aeglaselt allapoole, suunaga veidi kõrvale. Kaela massaaži lõpetad kaela külgmiste lihaste masseerimisega; täpsemalt on need rinnaku-rangluu-nibujätke lihased. Need lihased tunned kergesti ära, kui pöörad pead näiteks vasakule, siis tuleb parem lihas naha all selgesti nähtavale. Ta algab kõrvalesta juurest (joon. 3) ja läheb poolviltu ette alla kuni rinnaku ülemise osani.

Selle lihase massaaž seisneb pigistamises. Parempoolset lihast pigistad vasaku käe sõrmedega (mäletad, põial ühelt poolt, sõrmed teiselt poolt). Alustad ülalt kõrva juurest ja liigud kergete pigistamisliigutustega allapoole.

Seejärel alustad jälle ülalt. Niisamuti masseerid parema käega vasakut lihast. Et lihast lõdvestada, olgu pea sel ajal veidi allapoole kallutatud.

Kaela tagaosa massaaž

Kaela tagaosa lihaseid hõõrud mõlema käe sõrmeotste ringliigutustega ülalt alla. Trapetslihase ülemist osa masseeri kaela tagaosast kuni õlani. Massaaž seisneb siin



pigistamises. Parema käe sõrmedega pigistad vasakpoolset lihast suunaga ülalt alla kuljele öla suunas. Ise istud, keha kergelt ette vasakule kallutatud. Vasak käsivars aseta vabalt reiele (joon. 5). Seejärel mulju vasaku käega parempoolset lihast.

Rindkere massaaž

Rindkere masseerimisel kasutad mitut masseerimisviidet. Üks neist on voolimine, mis toimub rinnakust kaenlaaukude suunas, paremat külge silud vasaku käega ning vastupidi. Seejärel asud pigistama suurt rinnalihast. Selleks haarad parema käe sõrmedega vasaku lihase tagantpoolt, põidliga eestpoolt.

Istud. Vasaku käsivarre, mis on lõdvestatud, asetad vasakule reiele, pea põlve lähedale. Lihase pigistamist



7



8



alustad rinnast (ära võta seda sõna sõnalt; rinna lükkal pisut etapoole, rinnalaadet ei tohi üldse masseerida!) ja liigud üles külje saunas kuni kaenlaauguni (joon. 6). Osa lihast, mis asetseb rinnaku ülemise osa lähedal allpool rangitud, hõõrua sõrmeotste ringliigutustega suunaga rinnakust väljapoole. Alustad altpoolt, kusjuures iga järgmise liigutusega asetad sõrmed veidi kõrgemale, siis jälle uuesti keskelt jne. (joon. 7). Sedasama teed vasaku käega paremat lihast hõõrudes.

Nüüd on järg rindkere lihaste alumise osa käes, mis asub rindade joone ja roiete vahel. Seda tunned kergesti sõrmedega. Alumises osas tegeled roietevahelihastega. Parema käe harali sõrmed (põial on vaba) asetad kelia keskjoonele ja nõõrud sõrmeotste ringliigutustega vasaku külje suunas, sõrmi järk-järgult ülespoole nihutades. Lõpetad võimalikult üleval rinna all, aga nii, et piimanääret ei puuduta. (joon. 8). Sedasama sooritad vasaku käega paremal pool.

Seejärel asud masseerima vahelihast, lihast, mis eraldab kõhukoobast rindkere elundeist. See lihas on kuplikujuline. Tema otsad kinnituvad roietele.

Pane hoolikalt tähele! Selles piirkonnas, nagu sa kindlasti oled märganud, kipub tekkima rasvkude. Kui sa teed osalistki enesemassaaži, ära kunagi seda kohta unusta. Ära unusta saledat pihta!

Aga pöördume nüüd tagasi massaaži tehnika juurde. Vahelihase eesmise osa massaaži teed üheaegselt mõlema käega. Kumbki käsi töötab oma poolel. Seejuures pead istuma kergelt ettepoole kummargil, lihased lõdvad. Haarad sügavalt roietekaare alt (põidlad ülaltpoolt, ülejäänud sõrmed altpoolt) ning alustad keskjoonelt. Pigistad seda,

9



10



mis sõrmede alla jääb, suundudes külgede poole (joon. 9).

Selja masseerimist alustad selja kõige laiemal lihase külgmistest osadest. Olad istes ja kui alustad paremast küljest, kummardu tugevalt ette ning toetad parema küünarnuki paremale põlvele. Miks seda vaja on?»

«Aga selleks, et lõdvestada parema poole lihaseid.»

«Vaga hea. Tahtsin näha, kas sa ikka paned tähele. Nüüd sirutad vasaku käe kangele taha parema käe alla ning haarad lihase külgmistest osast — põial eestpoolt, ülejäänud sõrmed tagantpoolt. Pigistad lihast alt üles kaenlaaugu poole, täpsemalt kaenlaaugu tagumise serva poole (joon. 10).

Selle lihase ülemist osa võid hõõruda järgmiselt: kõverdada küünarnukist vasaku käe, asetad käes selja abaluude vahele ja sõrmedega hõõrud külgede suunas. Sedasama teed teise käega. Koigele lisaks on see veel heaks võimlemisharjutuseks. Hõõruda võid istudes.

Puusade, täpsemalt puusade ümbruse massaaž

Enesemassaaži teed seistes, kusjuures olad surud kergelt taha ja mõlema käega masscerid üheaegselt. Esmalt voolimine. Käed liiguvad keskjoonelt suunaga alla ja külgedele (joon. 11). Seejärel hõõrumine. Jälle mõlema käega korraga. Et massaaži mõju oleks tugevam, surud käed rusikasse ja teed käeselgadega ringliigutusi. Liigutuste suund on sama mis voolimisel (joon. 12).

Kõhu masseerimine

Et seda kehaosa masseerida, heidad selili, kõverdada põlved, toetad tallad üsna tuharate ligidale. Mõlema käega

11



12



korraga hõõrud kõhtu suunaga rinnaku alt allapoole. Et kõhalihaste haaramine on küllalt raske ja võib halvasti mõjuda siseelundele, soovitan kompid kõhtu mõlemat käega üheaegselt. Nii on võimalik rasvakihti, mis sellesse kohta kipub tekkima, veidi vähendada (joon. 13).

Ülajäsemete massaaž

Enesemassaaži sooritad istudes (joon. 14). Masseerid vasakut kätt, mis toetub reiele, põlve lähedal. Voolid küünarvart, alustades tagumisest osast. Sajuva liigutusega lükkad parema käe sõrmi vasakut kätt alt üles küünarnuki suunas. Seejärel poirad masseeritava käe peopesa ülespoole ja voolid seda samal viisil eestpoolt.

Silis hõõrad sõrmi, sõrmelüdigeseid, sõrmede vahesid,

13



14



15



16



käelaba. Vasaku käe hõõrumise ajal peavad parema käe põial ja sõrmed asetsema vastastikku.

Seejärel hõõrud randmeliigesed (hõõrumisliigutus, ma arvan, on sul selge). Sus loõrud küünarvart ning pigistad samas järjekorras, nagu voolisid. Tuletan meelde alult suuna: randmest küünarnuki suunas.

Nüüd on järg küünarliigese käes. Vasak käsivars on asetatud vabalt reiele, peopesa ülespoole. Parema käe põial on vasakus luurauas, ülejäänud sõrmed käsivarre taga või küljel. Põial ning sõrmed sooritavad vaheldumisi ringikujulisi hõõrumisliigutusi.

Olavarre massaaži alustad jälle voolimisest suunaga küünarnukist õla poole. Masseeritava käe peopesa puhkab reiel, küünarnukk on kergelt kõverdatud. Seejärel asud pigistama olavarre eespoolset liigest — kõigile teadaolevat olavarre-kakspuulihast. Votad selle lihase kergelt sõrmede vahele, põial eestpoolt (joon 15). Pigistamine on suunatud küünarnukist ülespoole. Et pigistada olavarre tagumist osa (kolmepuulihast), pead parema käe panema reite vahele ning kallutama end ettepoole (joon 16).

Et lihast sõrmedega hästi haarata, on vaja masseerivat kätt käeliigestest kõvasti kõverdada. Masseerimise suund on altpoolt ülespoole.

Nüüd jääb üle veel deltalihas, mis asetseb õlal. Et parempoolset deltalihasi lõdvestada, kõverdad parema jala, toetad kannu küseti servale ja asetad parema küünarnuki põlvele, nii et käsi ripub vabalt.

Lihast võtad kinni vasaku käe sõrmedega ja pigistad kaela suunas (joon. 17).

17



18



Alajäsemed

Jalgade massaaži teed põrandavaibal või tekil, väljas olles aga rohul või liival istudes.

Alustad põidadest.

Masseeritava vasaku jala kõverdad, toetad ta kannale, parem jalg puhkab sirutatult. Haarad põlast mõlema käe sõrmedega kinni, põidlad pealtpoolt. Esmalt voolid, seejärel hõõrud ringliigutustega varbaid ja põidasid. Suund on varbaotste poolt hüppeliigese poole (joon. 18).

Hüppeliigest hõõrud mõlema käe sõrmeotstega. Spetsiaalselt tuleb tegelda Achilleuse kõõlusega. See kinnitub kandilise kalge. Et kõõlus oleks lõtv, kõverdad pisut paremat jalg (põlv on kallutatud väljapoole) ja toetad selle põiale vasaku põia. Otse kannast kohalt võtad kõõluse põidla ja parema käe nimetissõrme vahele ning hõõrud sääremarja suunas (joon. 19).

Nüüd on järg saarte aas.

Jalad jätad eelmisse asendisse. Esmalt asud mõlema käega säärt voolima. Ühe käega voolid kergelt sääremarja, teise käe asetad säärele eestpoolt. Käed liiguvad hüppeliigese põlvede suunas. Seejärel võtad ühe käega (vasakul jalal vasaku käega) tagumistest säärelihastest kinni, alustades kannast lähedalt, ja pigistad lihast suunaga põlveõndla poole. Põid on seejuures põrandal (joon. 20). Sääremarja lihased on kergesti kättesaadavad. Raskem lugu on lihastega, mis asuvad sääre eespoolisel küljel. Seetõttu piirdu siin ka sellega, et hõõrud neid parema käe sõrmeotstega. Teed seda loomulikult ringliigutustega ning suunaga alt üles. Vasak põid peab toetuma paremale ning olema

19



20



keeratud veidi sissepoole. Vasak käsi surub põlve kergelt sissepoole, poranda poole.

Pea ealdi rõhutama, et massaaži mõju liigesele on väga tahtis, arvestades liigese komplitseeritud ehitust. Võimlemisest uksi on vähe, eriti jalgaliigese jaoks, mida koormame tunduvalt rohkem kui ülajäseme liigeseid ja seda isegi harilikult igapäevase kõndimise juures. Et põlveliigesed on koormatuselt esikohal, tuleb nendega tegelda väga püüdlikult.

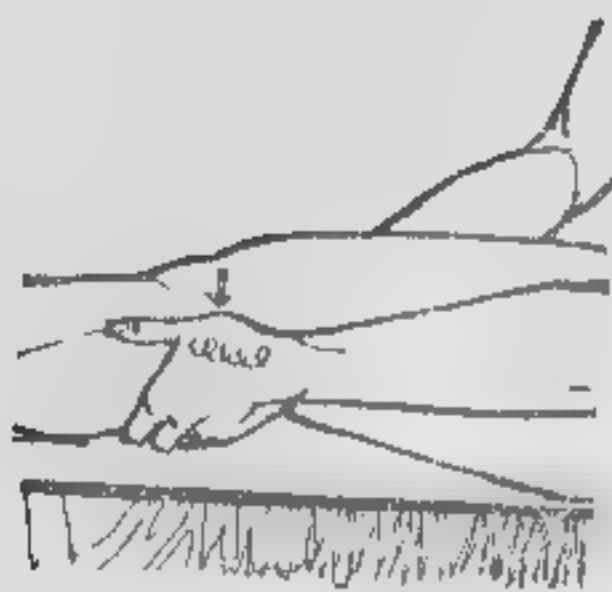
Jala, võtame seekord vasema, asetad piki küseti serva (istud küljega, parem jalg põrandal). Vasak jalg on põlvest kergelt kõverdatud. Voolid mõlema käega põlveliigest ning ühtlasi ka reielihaseid kuni kubemeni. Seejärel masseerid põlveõndla ümbrust. Parema käe sõrmede vahele haarad põlve ja hõõrud ringliigutustega suunaga ülespoole. Hõõrumisliigutusi sooritad vaheldumisi põidlaga ühelt poolt (siis sõrmed puhkavad) ja kokkusurutud sõrmetega teiselt poolt (siis puhkab põial). Alustad alati altpoolt. Niiviisi masseerid liigese eespoolset osa.

Nüüd asud liigese külgmiste osade juurde, mida hõõrud ringliigutustega mõlema põidlaga üheaegselt. Selle protseduuri ajal asetad mõlema käe ülejäänud sõrmed põlveõndlasse. Ja jälle pea meeles, et suund on alt üles (joon. 21).

Nüüd jääb masseerida veel põlveliigese tagumine osa ehk põlveõnnal, mida hõõrud mõlema käe sõrmeotstega väga õrnalt (peaaegu surumata), sest seal asuvad sooned ja närvid üsna pindmiselt.

Oigesti tehtud massaaž tugevdab liigest ja seda protseduuri soovitatakse profülaktilistel eesmärkidel. Mulle pole selliseid nõuandeid, nagu ma sulle jagan,

21



22



keegi jaganud. Seetõttu ei muu parem põveluges nõrk ja saadusna tühise juhtumi läbi tõsiselt kannatada.

Võtame nüüd käsile reite masseerimise. Asendit ära muuda: vasak jalg on pik. kušetü serva välja sirutatud, parem toetab porandale. Et reie eesmist osa koos põlvega juba voolisid, siis asu otsekohe pigistamise juurde mõlema käega läheagsest, aeglaselt, saanaga põlvest puusade poole (joon 22).

Et lihas rohkem lõdvestuks, kui reie tagumist osa masseerid, kõrvuta jalg põlvest enam-vähem täisnurga all. Pigistamist alustad põlveõndla juurest saanaga kubeme poole (joon 23).

Nüüd jääb veel masseerida talaralhhaseid ning õngi alajäsened masseeritad ja kogu enesemassaaži tehtud.

Talarate massaaži teed väikeses harkseisus seistes. Pateeriat talarat masseerid parema peoga. Alustad lühase hõõrumist, sõrmed koos, ringlirgatustega alt ülespoole, siis ates sõrmed vähhaaval keskjoonelt äärte poole ning laues sõrmed iga kord alla. Seejärel pigistad saanaga alt ülespoole. Lihas annab end kergesti haarata sõrmede ja poidla vahel (põial väljastpoolt) (joon 24).

«Ainu, selle enesemassaažialase loengu eest olen sulle tõesti tänulik. Sel teemal on vähe kuulda ja lugeda olnud, tegelikult peaaegu mitte midagi. Arvasin, et iga pevasest võimlemisest, s. t. kiirel sammul töötlemine jatkub, et lihased, liigesed, veri ja kõik ülejäänud «ehitusmaterjalid» korras oleksid. Aga massaaž, see on ju suurepärane asi! Kardan ainult, et selle tegemine jääb üksnes unistuseks. Oleksin ehk mees, siis veel...»

23



24



«Mu parast unistuseks? Ja mis siin mehega tegehist? Ma ei saa aru!»

«Mõlemale küsimusele on ühine vastus. Keskmise mehe oopaev koosneb tavaliselt 8 töötunnist, 8 puhketunnist (loomulikult aktiivsest puhkusest + meelelahutus) ja 8 unetunnist. Mõned ise jagavad oma aega nii. Aga milline on naise oopaeva jaotus, tead ise kõige paremini. Millel sa siin veel eni enisid, teed?»

«Vastan sulle lühidalt. Esiteks, kui skandinaavilased pole olemas, me kõik oleme tõruga. Ei, ei, see pole keelekomist, ja, ja, sõnast «rugaja». Ja teiseks, alguses, tõesti, võtab terve keha masseerimise palju aega.

Ent kõige jaoks leidub heid nõu. Masseerimise õppimist soovitan sul alustada puhkuse ajal. Kui aga massaaži tegemine kaes on, muutuvad liigutused automaatselt ning kogu protseduur peaks mahutama 40 minutit sisse, 5 minutit iga järele ja pea jaoks nurg 15 minutit kaha jaoks.

Pea meeles, et võid teha ka osalist massaaži, näiteks pärast pikka matka alajäsenete massaaži, pärast esimesi tennisepaatusid üla- ning alajäsenete massaaži, pärast pesupesemist jalgade massaaži jne.

Näed, et kurat polegi nii liirumus, kui inimesed teda enesele ette kujutavad. Iga «keskmine» naine, kes, nagu juba jõudsin kokkuleppele, tavaliselt ei ole «keskmine», püüab mitte üksi kuradit sarvist haarata, vaid aeg-ajalt ka mõnisteist minutit näpata massaaži jaoks õöpäevast, mis venib nagu kõige pareim elastik.»

«Sa peaaegu veensid mind. Igal juhul ma proovin.»

KUI ELAVHÕBEDASAMMAS LANGEB ALLA NULLI

«Tead, millise avastuse ma tegin? Pakane ja tuul kuivatavad nahka veel rohkem kui kõige eredam päike,» alustas Irena, piiludes altkulmu oma kaaslaste poole.

«Mhm,» ümistas Anna nobedalt vardaid liigutades. Ta põlvedel oli paksu sausasviitri seljatükk.

«Neli silma kokku ja tagasi...» Ta lõpetas varda, pani selle koos seljatükiga vasakusse kätte ning vaatas Irenale otsa.

«Sa kestendad tõepoolest nagu keedetud uba. Huvitav, kuidas see sul õnnestub?»

«Kuidas mina? Need on tuul ja pakane.»

«Oletan siiski, et sinu märgatava abiga.»

«Ei, mina ei tee tõepoolest mitte midagi.»

«No näed, siin sa mul oledki vahel. Seda sa teedki pahasti, et sa midagi ei tee. Kuula nüüd tähelepanelikult.»

Nahk on sul normaalne, veidi kuivavõitu. Pakasega pead nagu pesema hommikul vähemalt tund aega enne väljumist. Kui on pakuv pakane, pole üldse vaja hommikul nagu pesta, puhki ainult kergelt üle kosmeetilises piimas niisutatud vatiga.

Kui oled näo korralikult käterätiga kuivatanud, määri näole rasvast päevakreemi. Kõlbavad ka lanoliin- või klorofüllikreem. Eriti ohtralt pane kreemi silmade alla.

Pea meeles! Kui temperatuur on alla nulli, siis niisutavaid kreeme ega piimaseid päeval kasutada ei tohi!

Enne väljumist võid nagu kergelt puuderdata, ka see kaitses nägu külma eest.

Loomulikult naarid mägedes olles ja paariks tunniks sausatama minnes näole ja hõõrud sisse veel teise korra rasvast kreemi, sõltumata sellest, kas on pörgulik külm või saatlik päikesepaiste.

Muide, värvitud huuled on ilusad linnatänaval või kohvikusse minnes, aga mägedes, kui tuul ja külm naku lõõtsuvad, on nad pigem naljakad kui ilusad.

Aga pöördume nüüd tagasi sinu talvehamba poolt kriimustatud ilu juurde.

Paari päeva jooksul, kuni nahk muutub endiseks, pead kasutama harilikust veidi erinevaid protseduure.

Kodune kamprikreem

Vahetult enne magamaheitmist loputad nägu külma veega ning määrid näole kamprikreemi, mille valmistad

50 g magedast rasvast ja
5 g kampriõlist.

Rasva sulatad ja segad kampriõliga korralikult segi, valad puhtasse purgikesse ja lased jahtuda.

Palju suuremad mured on talvel rasuse nahaga naitel. Rasusel nahal on talvel tendents komedoonide (ummistunud pooride) ja mädaste vistrike tekkeks.

Kaks korda päevas on vaja siis nägu pesta keedetud vee ja sulseen- või väävliseebiga. Ohtul pärast pesemist loputad näo üle osjatõmmisega*, sellel on kuivatav toime.

Supilusikatäie osjadroogi valad üle klaasitäie külma veega ning keedad 20 minutit. Lased selgida ja tõmmis on valmis.

Komedoone ja vistrikke on vaja niisutada. Selleks tuleb vatitukk ümber tiku keerata ja 1—2%-lises salitsüülpiirituses või 1%-lises resortsiini lahuses niisutada.

Suurte külmade ajal on vaja naha määrimiseks kasutada spetsiaalset kreemi**.

Kui näole ilmuvad sügelevad roosad laigud, on hea neid töödelda boori-tsingi-naftalaani pastaga***.

* * *

Talvel, kui meil puudub parim kosmeetikum päike ja me ei saa oma nahale anda vitamiine naturaalsete puuviljamahlade näol, peame end abistama teisiti.

On rida maske, mis enam-vähem normaalsele nahale mõjuvad suurepäraselt.

Kohupiimamask

Võtad kaks lusikatäit harilikku või teralist värsket kohupiima, hõõrud tassis peeneks ja segad segi munakollase ja paari tilga vesinikühapendiga. Mass peab olema täiesti

* P. idosja on meil apteegis müügil. I. T.

** Meil «L. tsnaja pomada». I. T.

*** S. apteegist I. T.

ühtlane ja üsna paks (nagu klimbitainas). Selle massiga katad näo ja kaela. 10—15 minuti järel pesed leige vee ja vatli- või marlitüki abil pudru maha ning loputad nagu harilikult külma veega.

See mask toidab nahka ja muudab naha valgemaks (talvel kipub nahk hallikat tooni võtma).

Pärmimask

Ostad 30 g värsket pärm, peenestad selle ja segad paari tilga lusikas soojendatud sulatatud meega. Mesi lisa vahehaaval. Pärm muutub segades vedelaks.

Massi võid paksemaks muuta juba teadaoleval viisil. Kuiva naha korral on hea lisada 3—4 tilka oliivi- või sojaõli.

Padu maärid sõrmedega näole ja kaelale. Seejuures on vaja paksu olla. Rääkida ega naerda ja pead (kaela) liigutada ei maksa. Nahk peab olema liikumatu. 15—20 minuti järel pesed maski leige vee ja vatitampooniga maha. Loputad külma veega. Pärmimask toidab nahka ja tõstab selle pingsust.

Lumekompressid

Külm ei konserveeri mitte üksi toiduaineid, vaid ka naise ilu.

Üks daam Louis XIV õukonnast oli kuulnud oma pimes-tavalt ilusa naha poolest, ehkki kurjad keeled kinnitasid et tema esimene noorus on ammu seljataga.

Õöseks käskis too daam alati oma voodi kõrvale ase-tada kolm kaussi jääga.

Meie, kes me õuedaamid pole, selliseid nalju vast teha ei saa, aga lumekompressidega tuleme toime.*

Kogu protseduur kestab umbes 8 minutit, aga efekt on suurepärase: muudab naha siledaks, kaovad kortsud, nahk muutub roosaks, läheb rohkem pingule.

Lumekompressi tehakse nii: akna või rõdu äärelt kor-jad umbes 8 lusikatäit puhast lund ja paned salvrätile. Siis võtad selle nurkadest kinni ja vajutad keskele laperguse palli. Seda surud koht kohalt tugevasti vastu kaela ja nägu. Erilist tähelepanu pööra ülemisele ja alumisele silmalaugule ning lõuaalusele.

* Lumekompresse võib teha ainult värskelt sadanud lumest, linna-oludes on seisnud lumi saastunud. I. T.

Nii teed mitu korda, kuni terve nägu muutub väga kül-maks ja salvrätist hakkab tilkuma vett.

Seda protseduuri võid teha kas õhtul või kohe pärast tõusmist, kui öökreemi pole veel maha pesnud. Kui võima-lik, soovitan seda teha enne magamaheitmist ja pärast kreemitamist, aga siis ei saa sa ise lund koguda: käed ja nägu võiksid lõheneda.

Kui mul rõdul saab lumi otsa, toon seda puhast «kos-meetikumi» plastikaatkotiga lähedastest pargist, kui õhtul jalutamas käin.

Lõpuks tuleb käsile võtta punased ja lõhenenud käed. Kõige sagedamini muutuvad käed punaseks või siniseks külmetuse mõjul.

Tean mitut kodust vahendit, et ravida seda inetut ja ebameelset nähtust.

1. Leotamine kuumas kartulikeeduvees.
2. Leotamine peeneks lõigatud selleri ekstraktis (kesk-mise suurusega seller keeta pool tundi liitris vees).
3. Vahelduvad kuumad ja külmad vannid 15—20 minuti kestel.

Et kasi mitte külmetada, ei tohi otsekohe pärast pese-mist välja pakase kätte minna.

Minu vanaema, kellel, nagu mäletan, olid hämmasta-valt ilusad käed, hõõrus nad ööseks sisse järgmise seguga.

- $\frac{1}{4}$ osa glütseriini,
- $\frac{1}{4}$ osa nuuskpiiritust,
- $\frac{1}{4}$ osa sidrunimahla,
- $\frac{1}{4}$ osa kölni vett.

Lisaks sellele magas ta puuvillastes kinnastes.

Kui sul on jalad külmetanud, võid edukalt kasutada kõiki kirjeldatud protseduure, kuid selle väikese vahega, et kinnaste asemel magad sokkides.

Jalgade karastamiseks (eriti enne suusamatka) pese neid igal hommikul külma veega ja hõõru seejärel tuge-vasti kareda käterätiga.»

SINU JUUKSED ARMASTAVAD, ET...

neid harjataks eri suundades vähemalt 5 minutit (veel parem 10 minutit) enne magamaheitmist. See muudab nad tihedamaks, läikivamaks ja kergemini soengusse seatavaks.

Pesta tuleb juukseid 8—10 päeva järel. Kõige parem on selleks kasutada toorest muna. Sega klaasis hästi sēgmini 1 muna ja 1 munakollane ning lisa kuni poole klaasini üsna sooja vett. Vett vala ettevaatlikult, pidevalt segades, et muna kokku ei läheks. Juuksed tuleb teha kuuma veega märjaks. Seejärel kummardad pea tuhja pesukaussi kohale, valad munavedelikuga üle ning hõõrud sõrmeots tega kõvasti peanahka ja juukseid.

Sellele, mis tilgub pesukaussi, valad kuuma vett juurde ning hõõrud uuesti peanahka ja juukseid. Teed seda kanatlikult üsna kaua, koht-kohtalt. Pärast on vaja ainult hästi loputada. Kõige parem on selleks juukseid kammida jooksva vee all. Viimasele loputusveele pole vaja midagi lisada.

Kellel on vaja tugevdada juuksejuuri, peab juukseid eespool kirjeldatud viisil munaga pesema ning loputama, kuni need on puhtad. Seejärel tuleb hõõruda veel üks munakollane naha sisse, mähkida pea paksu käterätiga kinni ning kümne minuti pärast jälle korralikult loputada.

Kui pesed juukseid seebi või šampooniga, lisa viimasele loputusveele sidrunimahla.

Kui sidrunit pole, võid kasutada äädikat, aga pea meele, et lõpuks pead veel juukseid puhta veega kergelt loputama.

Kui sul on selleks võimalust, pese juukseid vihmaveega.

Kui juuksed said märjaks mereveega, loputa nad iga kord mageda veega üle.

Kui lokkide tegemisega on juuksed liiga kuivaks muutunud, on hea neid veidi õlitada. Kuni juuksed muutuvad pehmeks ja elastseks, tuleb seda hommikul ja õhtul teha iga päev.

Väga tähtis on, et juukseid lõikaks hea juuksur. Õige lõikamine annab soengule meeldiva kuju.

Hindan väga rooma poeeti Ovidiust, kes andis naistele järgmist nõu:

«Tuhat viisi on naisel soengu seadmiseks.
Valige — mis teile sobib —

— peegel näitab tõde.»

Kommentaare, mulle näib, pole siin vaja.

Juuksed peavad olema sinu näole ilusaks raamiks, aga mitte sarnanema sassis luua, põhukimbu või kuiva herne-põhuga.

Paljud naised vaatavad iga päev õnnetult oma kammi või harja, millele pärast kammimist jääb terve pahmakas juukseid. Juuste väljalangemise põhjused on enamasti organismisisesed (organismi nõrgenemine, kehvveresus jne).

See on signaaliks, et on vaja pöörduda arsti poole.

Vaatamata süstidele ja ravimitele, mis mõjuvad organismile seestpoolt, annab väga häid tulemusi ravimtaimede tinktuuride välispidine kasutamine.

RAVIMTAIMEDE TINKTUUR

Blondide juuste jaoks sobib kummel. Kujjaga lusikatäis kummeit tuleb valada üle $\frac{3}{4}$ klaasi viinaga. (Minu arvates on see ainus lubatud vorm, kuidas võib alkoholi tarvitada. Sellisel viisil kasutatud alkohol teenib naise ilu, seepidist kasutatuna aga toob parandamatut kahju.)

Tinktuuri on kõige parem valmistada tumedasse pudelisse. Mitte mingil juhul ei tohi see seista kohas, kuhu päike paistab, kull aga soojas kohas. Iga päev on vaja pudelit loksutada ja kahe nädala pärast on tinktuur valmis. Siis kurname ta läbi marli, valame puhtasse pudelisse ja korgime kinni.

Kasutamishüvend: kaks korda nädalas õhtuti hõõrume peanahka ja juukseid pehme harjaga, mis on kastetud tinktuuri sisse (kõige parem on vana hambahari, kui see on hästi puhtaks pestud ja läbi keedetud).

RAVIMTAIMEDE TÖMMIS

Tumedate juuste jaoks kõlbavad hästi kalmus ja humal.* Kõigepealt peseme juukseid, loputame hariliku veega ning lopuks loputame nende ravimtaimede tömmisega.

Tömmise valmistamine: peotäie kalmusedroogi ja peotäie humalaid valame üle 1 litri veega, keedame 20 minutit, kurname ning laseme jahutada paraja temperatuurini.*

* Humaladroog on apteekides müügil, kalmuse juurikaid tuleb ise korgida I. T.

NAGU MANDLID...

«Küüned?»

«Ei, Irena, hambad. Ma ei armasta üldi küüsi, lisaks sellele alusetuid võrdlusi. Arvan, et hambad peavad välja nägema just nagu värskest kõdritsetud mandlilist, läikivad, valged, terved.»

«Seda muidugi, ainult et mitte igaüks ei saa korrapäraste ja ilusate hammastega.»

«Täiesti õige märkus. See-eest aga igaüks, eriti naised, peavad olema hoolitsenud hambad (muidugi on hoolitsenud hoolitsemata vastandiks).

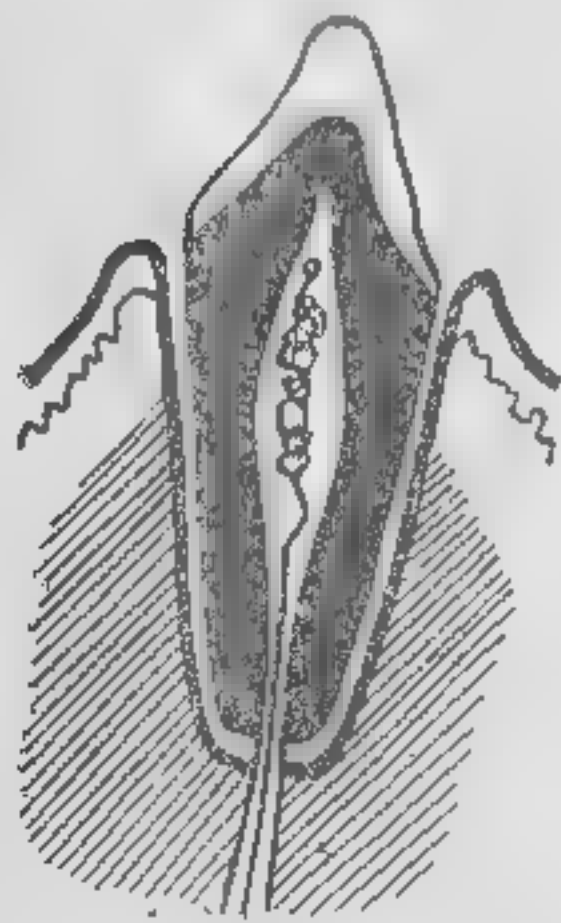
Kohe selgitan sulle, mida ma selle all mõtlen.

Kaks korda aastas (ideaalne oleks iga kolme kuu järel) käin ma hambaarsti juures oma hambaid kontrollima. Lõpeb see tavaliselt ainult hirmuga, sest igaüks, kes kaariese kollet või hambavaaba pragunemist ei ole enne, kui tekib vajadus valusa ravimise järele.

Aga ravimine, tead isegi, see on hirm ja valu ja kroon ja sillad. Lõpuks jääb oma hambaid vähe järele ja vähesed lagunevad pikkamööda, sest peavad loota eneste kui ka puudavate eest. Nii tekib mõnikord juba res eas vajadus valehammast järele.

Põhiline asi — see on õige hoolitsemine hammaste igemete eest.»

«Igemete? Aga milleks? Mis igemed hammastele ka lähevad?»



«Ohool Tunnen, et pean maha pidama väikese loengu.

Hammas on iseseisev elu- ja funktsioonimeie organismis. Tal on oma omad närvid (kahjuks), omad veresooned. Vaevalt 1/3 temast on nähtaval. Igemete heast seisundist, aga eriti nende tugevusest, oleneb palju. Tugevasti pingul on kaitseb hambakaela ja kaalab kogu juurdepääsu hamba põhja. Sel põhjal tuleb igemete eest hoolitseda täpselt niisama palju kui hammaste eest.»

«Võid sa mulle öelda, millal on need hooldamise alused?»

Meeldi. Kõik teavad, et hambaid tuleb puhastada harjaga (ainult et kõik ei tee seda) harjaga, mil- pannaakse natuke hambapastat või, veel parem, pulbrit. Seda aga juba ei tea mitte igaüks, et hambahari peab olema harjastest (nailonist hambaharjad rikuvad hambaid), et hari peab olema pigem väike kui suur, et ham- maste puhastamise suund peab olema ülalt alla, piki ham- maste vahesid, kuhu toidujäänused armastavad peitu- lapaeda.

Väga vähe inimesi teab seda, et igakordsel hammaste pesel tuleb kaua ja korralikult harjata igemeid (har- jata hambaharjaga) ja suud leige veega loputada.

Hamaste kokkupuutel külma veega tunned ühes kohas valu, siis on see märgiks, et midagi pole seal. Sel juhul tuleb võimalikult kiiresti hambaarsti juurde minna.

Ainult on vaja teada seda, et liiga kuumad, aga eriti liiga külmad söögid-joogid lõhuvad meie hambaid ning kiustavad hambavaaba lõhenemist.

IGEMETE MASSAAZ

Vannitoas peab hammaste puhastusvahendite kõrval olema ka pudelike, milles on võrdsetes osades söögisooda ja keedusoola segu.

Pärast hammaste pesemist määrir nimetissõrm sellele segale kokku ja hõõru nii ülemisi kui alumisi igemeid. See on kaunis tugevasti ja eri suundades, seejärel loputa suu. Sõltuvalt sellest, kas igemete eest hoolitsetakse või mitte, on see väga tähtis, hoiab ära igemete allavajumise.

Mõne sõnaga tahaksin veel puudutada hambakaariese probleemi, sest see kuulub nn. sotsiaalsete haiguste hulka. Selle tekkepõhjused võivad olla kahesugused: seespidised (näiteks vale toitumine) ja välised (bakterite tegevus, toidujäänuste kaarimine). Ära hoitakse hambasööbijat ka korisatsiooniga, ent suurim profülaktiline tähtsus on siiski igemete õigel hügieenil.

Paljude inimeste arvates pole hambakivi teke probleem, sest hambakivi tuleb eemaldada (loomulikult hambaarsti poolt), sest ta põhjustab hammaste lagunemist ja võib teki- da igemete poletikku.

Iga söömise järel tuleb hambaid loputada. Alati pole seda võimalik teha (näiteks kui sööme lõunat sööklas

või restoranis). Sel juhul on hea pärast lõunasööki õuna süüa.

Et hambad valgemad oleksid, võib neid aeg-ajalt hõõruda kova vatitampooniga, mis on niisutatud vees ja kastetud peene söögisoola sisse.

Mõnede inimestel, eriti suitsetajatel, ilmub mõnikord hammastele midagi hallika või pruunika sette taolist, mis tavalisel puhastamisel ära ei tule. Et sellest vabaneda, tuleb niiske hari kasutada soõgisooda või aktiivsõe pulbrisse (see peab sul koduapteegis alati olema*), hõõruda kõvasti hambaid ning seejärel loputada.

Kõige parem on muidugi üldse mitte suitsetada. Suitsetamine rikub hambaid ja südant, kopsusid ja magu. Suitsega tuuldelendav raha kuluta parem ilu eest hoolitsemisele.

Mõnikord juhtub, et mingi võõrkeha (lihatrik, puuviljakooresüüa jne.) jääb hammaste vahele kinni — e. st. ega sinna poole. Manipuleerida sus nõela või mõne teise metalliesemega ei maksa, parem on kasutada hambatorki või teritatud tikku. Kõige parem on aga ajada võõrkeha ära sõrmede vahel pinguletõmmatud niidi abil. See on hammaste jaoks kõige ohutum.

Lõpetades oma pikavõitu arutlused, pean su tähelepanu juhtima veel sellele, et hambaid on vaja hoida. Omblemise juures ära niiti katki hammusta, ära näri kõvu kompvekke ega hammusta pähkleid katki!

Kasutades neid nõuandeid, on sul alati varske ja armas hingeõhk ning kaks rida terveid hoolitsetud hambaid või — vad igal naeratusel julgelt paista. See lisab sulle palju võlu, ilu ja ühtlasi ka nooruslikkust.»

* Meil on ta müügil tablettidena apteegis. Et hambavaapa mitte kahjustada, tuleb tabletid hõõruda tolpeeneks. I. T.

LEIA OMA STIIL

«Anna, kas sa oled tähele pannud, et on olemas igapäevaseid väljendeid, mida on raske maaratleda või formuleerida?»

«Mis «probleem» sulle jälle rahu ei anna?»

«Näiteks tihti räägitakse mõne kohta, et käib elegant-selt riides,» jätkas Irena. «Mis on elegants? Kuidas sa seda maaratleksid?»

«Midagi lihtsamat ju polegi. Elegants on see miski, mis naisel kas on või ei ole, aga mida ei saa osta mitte mingisuguse raha eest.

Mõnikord vaatad mõnda naist — vähimagi kahtluseta on esimese jargu rätsep ta riidesse pannud. Seljas on ainult puhas vill või nailon, kingadele, kotile ja kinnastele ei saa ka midagi ette heita, aga tervikuna puudub elegants.

Oled sa näinud täiesti harilikus valgeks pargitud lamabanahkses kasukas naist, kasukas võõratud värvilise vil-lase võõga, peas nendesamades toonides rätik, jalas sport-litud paksu tallaga saapad? Oled sa tähele pannud, kui suurepäraselt ta välja näeb? Miks? Sest ta on elegantne!

Mitte see pole kõige tähtsam, mida kantakse, vaid see, kuidas kantakse.

Aga sellest «kuidas kantakse» olenebki, kas naine on elegantne või pole! Olen tähele pannud, et mitte ainult kallihinnalised riided, vaid ka kehvem rietus võib kaunistada naist, ainult et ta peab neid kanda oskama.

Rietus pole tõelise naise jaoks väikese tähtsusega probleem. Olenemata sellest, kas naine pühendab end täielikult lastele või aatomifüüsikale, filosoofiale või köögile — rietus jääb ikkagi tähtsaks probleemiks.

KUI TAHAD HÄSTI RIIDES KAIA, SIIS

pead teadma üldisi kohustuslikke aluseid.

Toon siin rea kõige tähtsamaid.

1. Kui endal puudub hea maitse ja stiil, jälgi tähelepanelikult teisi naisi (enam-vähem sinu tüüpi), kelle kohta räägitakse, et nad on hästi riides, ja püüa näidiste najal arendada oma maitset.

2. Lihtsus. Tuleta meelde elegantse naise siluetti ekraanilt või ajakirjast. Elegantne pole mitte kleitide ja tualet-tide ülekuhjamine mitmesuguste kaunistuste ja lisanditega. Kõige lähemal on elegantsile lihtne kleit, pluus või mõni

muu rõivas. Lõike lihtsusel on ka veel see suur väärtus, et rõivast on lihtsam pesta ja triikida.

3. Selle punkti oleksin pidanud isegi esimeseks panema. See on värskus ehk puhtus.

Meesterahvale võin veel mõnikord andeks anda halvasti triigitud krae, väikese pleki ülikonnal, pükstel žilettidest veidi vähem teravad viigid (ja ka see annab enamasti halba tunnistust tema naisest või siis naisekää puudumisest). Aga kui naisel on seljas halvasti triigitud pluus ja seelikul herneterasuurnegi plekk, on see lubamatu.

Usa mind, enamik mehi ei taipa naisterahva riietusest absoluutselt mitte midagi.

Küsi, näiteks, oma mehelt, kui ta on olnud (ilma sinuta) mõnel suuremal banketil, kuidas mõni pani riides oli. Ütleb, et «ilusasti» või «inetult» või ei pannud tähele, sest sa pidavat ju teadma, et ta ei pööravat naistele tähelepanu. Kas aga oli õhtukleit või kokteilikleit, oli see must või kollane, pikk või lühike; selle peale arukat vastust ära oota.

See-eest aga iga tõeline meesterahvas, seda enam kui ta sinust veel huvitatud on, märkab otsekohe, et pluusi eest on nõop ära, et sukasilm jookseb või et plekk on seelikul.

Kui sa aga oled püüdlikult pestud, triigitud ja üldse, nagu öeldakse, korras, siis räägib ta sinu kohta, et oled «hästi riides».

Ainuke kompliment, mis tänuga meeles püsib (aga kuulnud on neid elus mitmeid) ja mis mulle tõsist rõõmu tegi, on minu direktorilt. See puudutas nimelt minu puhtust: «Kõigi töökaaslaste hulgast on kõige valgemad kraed pani Annal.» Kujutan ette, kui kadedad võisid olla kõik teised «puhtakesed», kui seda kuulsid.

Need naised, kes ei armasta eriti hoolitseda oma riiete eest, peaksid valima vähemalt mittekortsuva materjali ja kodus kindlasti riietuma kas kittelkleiti või millessegi seletaolisse. Koduste tööde tegemisel on kohustuslikud ilusad värvilised sitsist või plastikaadist pollexesed.

Pea hästi meeles: ka kõige ilusam kleit, kui ta on määratud ja kortsunud, pole enam naisele sobiv riietuse.

4. Riietus ja miljö. Ütlen juba ette, et miljö all mõtlen ma võrdselt nii aastaaega, päevaaega kui ka kohta: kas kodune töö või kusagile väljasõit, teatriskäik, randa või spordivõistlustele minek jne.

Naise garderoobis peab ka kõige tagasihoidlikumale võimaluste korral olema vähemalt üks villane kleit, üks siid- ja üks sitskleit, kostüüm või kostüümkleit, vihmaman-

tel ja talvemantel, mitu sviitrit, pluusi, pikad püksid (vähemalt suvised), madala ja kõrge või poolkõrge kontsaga kingad.

Imestamapanevad on minu jaoks sellised vaatepildid nagu must villane kleit rannas, sportlikud püksid teatris, siidkleit metsas jne. Neid nimetan ma arusaamatusteks, mis tekivad ümbruse mitteametamisest, et eraldada neid arusaamatustest, mille korral näiteks pidulik pluus ja kõrvarõngad on ühendatud sportlike pukstega, tänavakingad siidkleidiga jne.

Kui naine on koos mehega, on vaja hoolitseda, et ka see «lisand» oleks sobitatud asjaoludega. Kui ta pole sobitatud, siis ei tule teda kaasa võtta (vähemalt lipsu soovitan tal kaalast ära võtta, kui ta täiendab mind väljasõidul rohelisse ja selga soovitan panna sviitri).

5. Mood. Juba ammu on möödas ajad, mil tsiviliseeritud maailma naised olid orjad. Vaja on vabastada naine ka moeorjusest, mis sageli annab vastupidise, koomilise efekti.

Mulle näib, et sada korda parem on kanda kleiti või mantlit, mis pole viimane moekarje (kui see moekarje meile ei sobi), kui naljakaid rõivaid. Kui valitses minimood, võis tihti näha naisi-karikatuure, kellel puudus kübegi enesekriitilisust. Minu jaoks, tunnistan, oli selline pilt niisama palju naljakas kui kurb: ma ei armasta vaadata naisi, kes on koomilised.

Kui naine tahab olla hästi riides, peab ta üldist moe joont arvestama, aga püüdma seda kohandada oma figuurile (kasv ja täidlus), samuti eale (mida naised armastavad väga sageli unustada). Et moest pole põrmugi väiksemaks diktaatoriks budžett, tuleb meeles pidada, et ultramoodsad fassongid kaovad kiiresti, rahulikumatel on aga tunduvalt pikem eluga ja laiem kasutusala.

6. Naise riietuse, on värvil väga suur tähtsus. Ütleksin isegi, et võib-olla mitte värv pole nii tähtis kui tema intensiivsus ja toon.

«Mulle järgi peab naine valima kleidi või mantli värvi?»

«Üldiselt võttes jagunevad värvid brunettide ja blondide varvideks. Minu arvates pole see päris õige. Riietuse värv tuleb eelkõige valida naonaha värvi järgi.

Paljustest soovistest on mulle kõige enam meeldinud ajakirjas «Ilus» esitatud soovitusel: Väga hele nahk — tubakapruun, mereroheline, kollane, taevasinine.

Elevandiluuvärv nahk — ere tumesinine, alpikanniõite värv, banaanivärv.

Harilikku värv nahk — punase veini värv, roheline, roosa,

Punapõskne nägu — tuhkhall, tumesinine, tumeroheline,

Olivikarva nahk — koorega kohvi värv, oliivroheline, pruun.

Tume oliivikarva nahk — mereroheline, kahvatu helesinine, pruunikaspunane.

Kergelt päevitanud nahk — kastanpruun, särav helesinine, punane, tuhkhall.

Päevitanud nahk — salatiroheline, banaanivärv, hallikasroheline.

See on minu arvates hea, et pole enam märgata värvide jagunemist vanade inimeste värvideks (lilla, violett, hall, must) ja noorte inimeste värvideks (punane, roheline, kollane, roosa). Noored tütarlapsed on nuud sageli vaimus- tuses mustast, vanemad daamid aga eelistavad ennekõike heledaid, lõbusaid värve.*

«Aga kõhnad ja tüsedad naised? Millistes värvides need peaksid käima?» segas Irena vahele.

«Tead, ega riietus ise ei rõhuta ega mahenda kuivõrd, kuivõrd riie kontrastsus või harmoonisecrumine ümbrusega, mis on meie fooniks»

Räägitakse, et tumedad värvid teevad saledanais. Aga pööra näiteks rannas tähelepanu tumedates päevituskohtades tüsedatele naistele: seda teravamalt joonistub kõik ülearune välja.

Sama lugu on suurte mustritega. Suur muster ei tee mitte niivõrd paksemaks, kuivõrd juhib tähelepanu vormidele — pole tagasihoidlik

Tüsedad naised peaksid püüdma kasutada mimikri* seadusi, sellega peaksid nad võitma.

Et juba vormidest on jutt, siis pean lisama, et hämmastavalt paljud naised ei taha midagi teada oma mõningate vormide ebatäiususest. Ometi on vastava rõivafassongi valimisega neid puudusi lihtne varjata.

Näiteks mitte eriti saleda taljega naised armastavad sellele veel tähelepanu juhtida, ja kui neil on veel liiga taldlane ja madal istmik, kannavad nad kitsaid seelikuid, selle asemel et varjata seda puudujääki kas kloššlõike või kohiti pandud vötidega.

* Mimikri — nähtus bioloogias (mõnede loomade sarnanemine ümbrusega või ka teiste loomadega kuju ja värvuse poolest). Tõlk.

Veel võib märgata, et näiteks nendesamade defektidega naised armastavad riietuda igal võimalikul juhul pükstesse, neid võiksid nad aga kanda ainult erandjuhtudel, näiteks suusatades (pärast suusatamist peaksid nad kohe riietama ümber sportlikku seelikusse).

Ja nüüd lõpuks jõuame asja tuumani. Naine peab tundma iseennast

Esimene ja kõige tähtsam näitaja on «kaliiber», olgu see siis aukartustäratav või väike. Tüsedamad naised peavad vältima ülemääraseid krookeid ja voite (kui voldid, siis olgu plisseeritud), liiga eredaid, teravaid värve, kontrasteid mustreid, ülearu peenikesi ja ülearu kõrgeid kontsi, soenguid, mis suurendavad pead. See-eest soovitan kõike seda kõhnadele naistele, kõrgeid kontsi muidugi ainult suuremate bankettide puhul.

Teine näitaja on kasv. Naiste juures on liigne pikkus minu arvates puudujäägiks.

Kui pikakasvuline naine tahab ümbrusega sarnaneda, peab ta loobuma kõrgetest kontsadest ja soengust, mille korral juuksed on kõrgel lauba kohal (muidugi siis, kui näojooned ja näoovaal seda lubavad).

Soeng on üldse väga tähtis asi naise silueti seisukohalt võttes. Enamik naisi kas ei tea või siis alahindab seda.

Mitte vähem tähtis pole ka liikumisoskus (see on seotud, muide, temperamendiga). On suursugused, jõulised naised, selge, et neile sobib sportlik stiil. Mõtlen enese üle hasti järele ja vali, millise üldise suuna kasuks otsustad. Pea selle vumase nõuande juures aga üht meele: parem on jääda iseendaks kui olla kehv Monako vürstinna või Brigitte Bardot.

See oleks üldiselt võttes kõik, mis ma sel teemal tahtsin sulle öelda.*

Irena vajus sügavalt mõtteisse. Hetke pärast lausus ta ohates:

«Ei tea, kas ma olen suuteline kogu seda nõuannete ja juhtnööride rikkust meele pidama!»

«See on küll see kõige väiksem mure. Selleks ma ju olen, et sind sõbraliku nõuande ja lahke abiga teenida, kui sul seda ainult vaja läheb. Nende meie jutuajamiste juurde võime alati tagasi pöörduda, kui sa seda soovid. Enne mõne uue riidetüki ostmist või uue rõiva õmblemist teeme seda aga igal juhul.»

SÜSTEEM PEAB OLEMA

«Mulle paistab, Irena, et sinu harimine hakkab juba jõudma. Kas on veel midagi, mida sa minu käest loota tahaksid?»

«Mind piinab juba hulk aega üks väike probleem. Olan, et hajutad, nagu harilikult, mu kahtlused ühel hoolet

Kust võtta selle kõige jaoks aega, mida sinu arvut iga enese eest hoolitsev naine tegema peaks?»

Anna naeratas.

«Saatanlik läige sinu silmis sunnib arvama, et selle küsimusele pole võimalik vastust leida, et see on lõks, mis on küllalt rafineeritud viisil minu jaoks üles seatud.

Vastus on lühike: neist 24 tunnist naise elus, milles koosneb iga ööpäev. Aluseks on töö «teaduslik» organisarimine. Ent ära oota, et tee meisterlikkusele on siin lihtne ja kiire.

Nagu märkasin, pole sa eriti nüri õpilane, seega luban sulle, et pühendan sind ka nendesse saladustesse.

Ennekõike on vaja tahta, sest «kes tahab, selle jaoks pole midagi võimatut».

Ära katkesta mind,» protesteeris Anna, nähes, et Irena julges avada suu. «Tean, mida sa tahad öelda. 80% naistest töötab 7—8 tundi, kodus niisama palju... Et pühapäeval tehakse suurpuhastusi ja pestakse pesu... Et kui on olemas nn. majapidamine, on see ainult naisel meeles jne

Ära püüa enesest kangelastrit teha — meid on miljonel! Tean, et sul pole kunagi aega, aga kui äkki veidike leidubki, siis sa ei taha midagi teha, sest oled väsinud.

Aga nimelt sellepärast, et kui sa nii palju töötad, pead sul loobuma tervis olemas. Et suuta teha palju ja kiiresti peab olema, nagu spordis öeldakse, vormis

Hea tervise ja otse fantastilise vormi võivad sulle kindlustada liikumine (võimlemine, sport), värske õhk (võimalikult palju), vesi (nii soe kui külm ja kanagi pole seda üleliia), päike (mõistlikul määral) ja uni (naise ilu suur sõber).

Kogu seda vanendite arsenalit tuleb aga osata kasutada. Mulle näib, ja tagasihoidlikkus pole minu kõige suurem väärtus, et meie ühistest lobisemistest on üht-teist kasu olnud ja sa oskad teooriat praktikas kasutada.»

«Ohool! Sa paned mind jälle imestama.» Irenal õnnestus pista kolm sõna Anna sõnadevoolu vahele, ise ta naeratas seejuures vabandavalt.



+



+



**HEA
= ENESE-
TUNNE**

«Olgu, jätkub neist kõrvalekaldumistest. Millega ma lõpetasin? Ahaa, otsime aega kõige jaoks.

Juba leidsin, selleks on suhtumine asjasse. Tead, igal asjal on mitu külge või vähemalt kaks (õige ja sellele vastupidine). Sõltuvalt sellest, kummast küljest vaatad, paistab asi isemoodi.

Vana kombe kohaselt selgitan sulle seda näite varal. Akende pesemist peetakse üldiselt koristustööks, aga kas tead, milleks see minu jaoks on? Keha ja käsivarte lihaste harjutus! Sellepärast püüan seda teha võrdsest nii

parema kui vasaku käega, püüan seejuures tihti ronida trepile või taburetile ning sooritada võimalikult palju keha painutusi igas suunas.

Põranda puhastamine on mina jaoks suurtähtsusega võimlemisharjutus käpakil (käsi- ja jõuharjutus, selja- ja kaelalihaste harjutus).

Aga poonitud põrandate laskima hõõrumine on nii armastatav jalgade ja esteetilise kõnnaku harjutus. (Pean veel raadio mängima! Muidugi, kui õnnestub sattuda sobiv muusika, aga mitte loengu peale.)

Nii saad rea koduseid toimetusi muuta hinnalisteks rakendusharjutusteks. Sulle peab näima, et põranda peegelläik või aknaklaaside kristalne puhtus pole sinu jaoks eesmärk omaette, vaid nagu kõrvalprodukt. Sinu eesmärgiks on võimlemine ja aja võimalikult ökonoomne kasutamine — hinnaliste minutite kokkuhoid. Pea meeles, et need minutid koosnevad ju minutitest!

Pean sind ette hoiatama, et su jalad võivad päev pärast esimesi rakendusharjutusi teatud raskustega liikuda.

See tähendab seda, et teed lohkalt igapäevast võimlemist, nagu sportlased ütlevad, sul puudub ettevalmistus.

Kui sul on selles suhtes südameetunnistus must, siis alusta akende pesemist mõeldakalt, iga päev üks aken (akend või põrand sümboliseerivad meile loomulikult üht kindlat liikumist või teatud lihaste tööd). Järgmistel koristuskordadel pese kaks akent päevas. Hiljem, küllap naed, vaatad veel pärast kolme akent ringi, mida pesta või puhastada saaks.

See, millest praegu rääkisin, on igasuguse treeningu (ka koduse) väga tähtis alus: pingutus peab kasvama järkjärgult.

Ent see pole veel kõik. Näiteks akende pesemisel arendasid käte jõudu ja painutasid graatsiliselt pihita eri suundades (kehaharjutused).

Aga mis teha jalgadega? Kas nende jaoks ei leidu midagi?

Leidub, ja kuidas veel! Võtad lapid, seisad nende ja hõõrud õndsas teadmises põranda läikima. See on nüüd igakülgne treening!

Ära unusta, et kõiki harjutusi on kõige parem sooritada siis, kui aken on pärani lahti: tuulutad mitte ainult tuba, vaid ka oma kopsusid. Tööl olles hingasid kindlasti halba õhku (koos sigaretsuitsuga).

Ise ma, tõsi, ei suitseta (sul pole ettekujutust, kuidas see rikub nahka ja hambaid, rääkimata südame- ja kopsuhaigustest, vähist ja teistest koledustest), aga minu eest teevad seda minu toekaaslased. Neil on põhimõte, et suits

veerib. Mina selle asemel, kuna ma pole sink, eelistan et mind konserveeriksid päike, õhk ja vesi.»

Nägemiseni, Anna! Ma ruttan koju ja hakkan kohe akende pesema. Tunnen, et tänulikkusest võiksin sinu tädki puhtaks pesta. Küllap vast lubad?»

Oot, oot! naeris Anna rahul olles.

Pean veel midagi lisama. Neil rakenduslikele harjutustele see puudus (aga võib-olla ka väärtus, kes teab), et need ei pea sooritama iga päev. Kui sa aga tahad pidevalt tunda olla ning tunda rõõmu maailmaelust, tahad olla sale ja painduv, siis pead end süstemaatiliselt käsile võtma. Ain, kahjuks, järeleandmisi teha ei saa.

Pean, et sõna «süstemaatilisus» juures ärritub kogu sinu organism, aga siin olen ma halastamatu — mitte ühtki minutit ilma harjutusteta!

Et sind lõplikult ja täielikult veenda harjutuste sooritamise ja kindla eesmärgiga liikumise hädavajalikkuses, lootsin suure prantsuse teadlase autoriteedile. XVIII sajandi keskpaiku elanud filosoof, matemaatik ja füüsik Blaise Pascal kirjutab: «Meie eksistents on liikumine, liikumatus — surm.»

Hea on olla elu lõpuni tegutsemisvõimeline, teistest sõltumatu inimene.

Selle nimel on vaja noorusest alates vaeva näha.

Aga nüüd jookse aknaid pesema! Oma printsiipiaalsele küsimusele saad lühikese vastuse homme.»

PÄEV NAGU IGA TEINEGI

«Puuame, pliiats käes, arvutada aega kõige jaoks. Aeg pole kummist, et veniks. Järelikult on vaja kõik eluliselt vähetähtsad, ent siiski tarvilikud toimingud sooritada veidi kiiremini: ära raiska aega voodi korrastamisel, korteri koristamisel, hommikueine ja lõunaoota valmistamisel, kiirusta tagant meest ja lapsi *en passant**.

5 minutit harjutusi lamades, enne tõusmist

Seejärel 10–15 minutit hommikuvõimlemist kas vaibal või tekil, nagu soovib raadiost Kazimierz Erdman (klavirist Franciszek Wasikowski).

Kuidas peaksid korraldama hommikuvõimlemise?

Kõigepealt pead iga harjutuse korralikult ära õppima.

* *En passant* pr. k. — möödaminnes, muu seas. Tõlk.

Seejuures abistavad sind joonised, uuri neid hästi. Harjutused peavad järgnema alati kindlas järjekorras, mida ei tohi muuta.

Kohe saad teada, kuidas see välja näeb.

HOMMIKUVOIMLEMISE KAIK

1. Käsivarte ja rinnaharjutused.
2. Jalgade harjutused.
3. Kaela (lõuaaluse) harjutused.
4. Kõhulihaste harjutused.
5. Ölgade harjutused (lülisamba õgvendamine).
6. Hüpped.
7. Pöörded ja kummardused (puusad + paindlikkus).
8. Tasakaaluharjutused.
9. Ilusa kõnni õppimise harjutused.

Võta pliats ja tükk paberit ning kirjuta ise hommikuvoimlemise kava näidis, pannes ettenähtud kohtadele need harjutused, millest oleme nii palju kõnelnud.

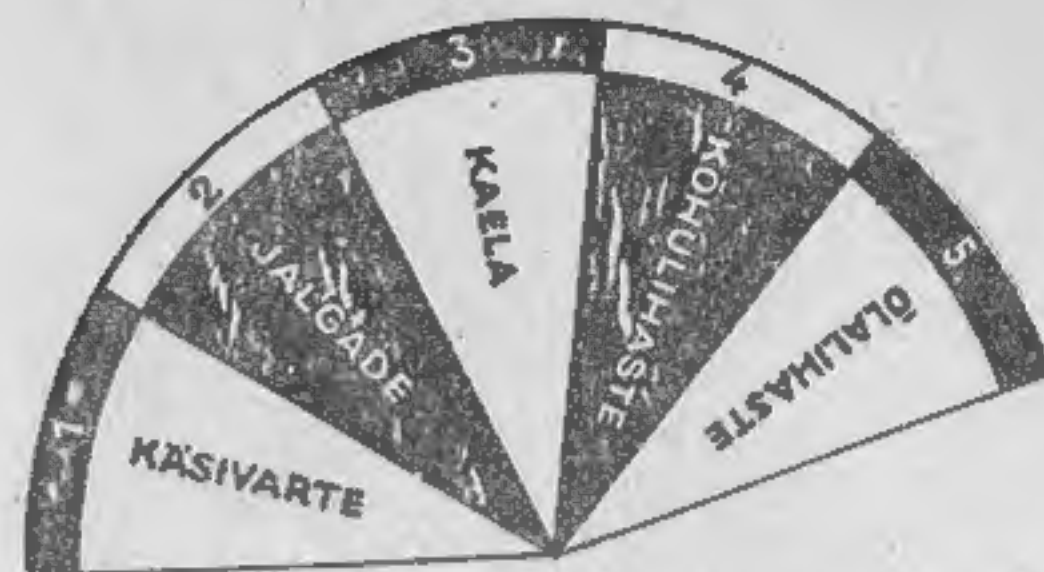
Võtame igast seeriast esimese harjutuse. Nagu mäletad, olid need kõige lihtsamad.

Veel kaks üldist märkust. Iga harjutust pead alustama õige algseisu võtmisest ja iga liigutuse pead viima viimse piirini, niipalju kui lihased ja liikmed lubavad.

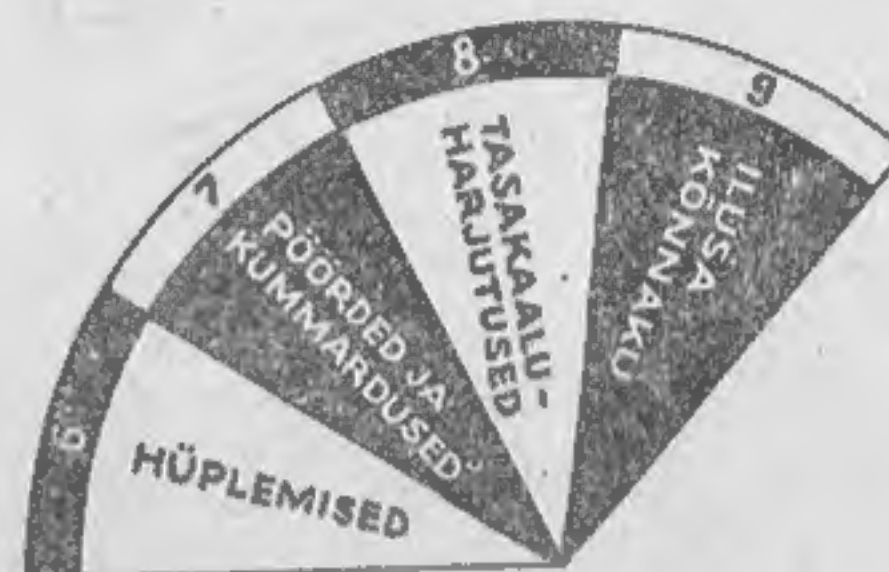
ÜKS HOMMIKUVOIMLEMISE VARIANT

1. Käsivarte harjutused (lk. 64) — õlaringid.
2. Jalgade harjutused (lk. 34) — «kassiküür».
3. Kaelaharjutused (lk. 25) — peakummardus taha ning sirutus.
4. Kõhulihaste harjutused (lk. 30) — selililamangus põlvist sirgete jalgade tõstmine ja aeglane langetamine.
5. Ölalihaste harjutused (lk. 28) — kõhuli lamades rindkere kallutused taha.
6. Hüpped (lk. 135) — «vareseke».
7. Kummardused koos pöördega (lk. 92).
8. Tasakaaluharjutused (lk. 127) — jalgade kõverdused ning sirutused koos käte liigutustega.
9. Ilusa kõnni harjutus (lk. 19) — paigalkõnd.

Järgmise näidise teed ise, võttes sarnase mõjuga harjutuste hulgast järgmise (ehk teise) harjutuse.



HOMMIKUSED



HARJUTUSED

On ju lihtne?

Kui sa oled tõesti nii suur parandamatu unekott, et heal juhul avad silmad alles tänaval, siis võid ju hommikuvoimlemise asendada ka õhtusega. Aga pea mees, et sa teeksid seda iga päev.

Hommikul, kui naine ei taha varem tõusta, siis vähemalt tööle rutaku ta oma kenadel isiklikel jalgadel.

Ahaa! Veel soovitan midagi. Kui sooritad kõiki esimese variandi harjutusi juba hästi (olen kindel ka, et ilusasti), siis demonstreeri neid oma «käskijale ja valitsejale». Seejärel asu II astme harjutuste juurde, sina harjuta neid, eraldi, tema eraldi. Paari päeva järel teete võistlused (žüriis võivad olla suuremad lapsed või tuttavad).

Kes sooritab harjutusi halvemini, peseb sel päeval nõud puhtaks. Kõiki neid harjutusi võib julgesti ka meessoole soovitada.

Hommikuvoimlemisega on lõpp. Nüüd vannituppa. Pesed kiiresti ja korralikult hambad, seejärel sooja vee ja pehme seebiga alakeha ning külma veega ülakeha, pööra-

tes spetsiaalset tähelepanu lõuaalusele ja rindadele, kuld
unustamata ka kaenlaaluseid.

Seejärel niisutad kareda kinda äädika ja soola lahusega
ning hõõrud kogu keha pealaest jalataldadeni üle, läp-
malt kõneldes muidugi vaid lõuani.

Need hommikused kümbused ei tohi sinult rohkem aega
võtta kui 10 minutit.

Riietud kiiresti, kammid juuksed sõltuvalt aastaaegast
ja ilmast, mingid end. Päeva sellele osale kulutad 25 minu-
tit. (Sila ei kuulu kleidi triikimisele, jalatsite puhastami-
sele, millegi parandamisele või kinnitõmblemisele kuuluv
aeg; see kõik peab olema tehtud eelmise päeva õhtul.)

Nüüd lisame:

$$5 + 15 + 10 + 25 = 55.$$

Niisiis vähem kui tunni ajaga oled sa täiesti ette val-
mistatud sind ees ootavate kohustuste täitmiseks ja suure-
mateks või väiksemateks meeldivateks üllatusteks.

Viimast korda hoiatan sind: kui tahad kaua säilitada
noorust, tervist ja ilu, pead (muu hulgas) päeva jooksul
võimalikult palju käima. Mikroannus on 2×30 minutit.

Naised, kelle töökoht asub kaugemal kui pool tundi
kiiret kõndi, peaksid vähemalt pool tundi päevas jalgsi
kõndima või näiteks töölt koju jalgsi minema.

Kui valmistad endale ise lõunasöögi ja kui sul pole
kavatsust kõhnemaks minna, siis heida pärast lõunasööki
10 minutiks pikali, kompressid silmadel.

Kui lõunatad töö juures, siis puhka pärast töölt tule-
kut.

Mingi mahavõtmine õhtul ei võta sinult rohkem kui
5 minutit. Pesemine (kõige parem, kui pesed tervet keha)
või vannis käimine (hügieeniline) nõuab 15 minutit. Ja
lõpuks näo, kaela ja käte silitamine, tupsutamine jne. —
15 minutit.

Nüüd liidame kokku:

$$10 + 5 + 15 + 15 = 45,$$

$$55 + 45 = 100.$$

Raamatupidamine on sellega lõppenud. Ilus ümmar-
gune arv — 100! 100 minutit ehk ligi poolteist tundi 24 tun-
nist pühendad sellele, mis moodustab sinu tervise, hea
enesetunde ja hu.

«Arvan, et iga naine, ka see kõige rohkem koormatud,
võib need 100 minutit päevas enesele lubada. Ainult, kah-

juks, nii vähesed meist teavad seda ja peavad seda mee-
les,» sõnas Anna sõbratar.

«Kuule, Irena, teeme sellise kokkuleppe... (Võib-olla
see tundub sulle mõnevõrra veider, aga tead ju, ma olen
ülepea veidrik.) Kui minu nõuanded, millega, pead tunnis-
tama, ma kitsi pole olnud, sind mingil moel abistasid, sind
mõnd harilikku halli päeva vürtsitada aitasid, siis räägi
neist teistele naistele, kes on võib-olla ka väsinud ja lon-
gus, nagu sina olid, kui me aasta tagasi ootamatult kohtu-
sime.

Ja veel üks asi. Pöördume veel kord hetkeks tagasi arve-
pidamise juurde. (Loodan, et sa ei süüdistata mind sentimen-
talisemis.)

Need 100 minutit, mis sa nooruseaastatel iga päev välja
annad, maksavad end sajakordselt kinni, kui jõuad keske-
eani, sest elu, nagu kinnitas võrreldamatu ja sügav elu-
tundja Honoré de Balzac, algab alles pärast kolmeküm-
met.

Kuni kolmekümnenda eluaastani on sinu kapitaliks
võlvus, millega ellu astud, esiteks noorusevõlu, hiljem
täisea võlu. Pärast kolmekümmet aga osutab sulle hinda-
matuid teeneid hea vorm ja selle oskuslik säilitamine.

Alates neljakümnendast eluaastast hakkab organismi
töövõime pikkamööda vähenema, nõrgeneb veresoonte elast-
sus, mistõttu südame töö on nõrgendatud ja süda väsib
kiiremini. See aeg pole enam rekordite püstitamiseks (eriti
kui mingil alal pole 20 aastat varem alustatud). See-eest
vormis püsimiseks on mõõdukas füüsiline treening tingi-
mata vajalik, mõtlen siin võimlemist ja kõndimist, samuti
on soovitatavad teatud spordialad, nagu ujumine, suusata-
mine, vibusport, purjesport, tennis. See aitab naisel, ja
mitte ainult naisel, üle saada sel perioodil esinevast armas-
tusest mugavuste vastu, mis siin salata, ka laiskusest.

Nüüd mõistad, mida tähendab mõiste «kriitiline iga».
Meist endist oleneb, kas sellest saab lopsaka suve ja küpse
sügise päikesepaisteline aeg või...»

SISUKORD

SAABUB KEVAD

- SAATEKS 3
 KOHTUMINE 5
 KAIMINE — EI LIHTNE EGA VAIKE KUNST 8
 ENNE, KUI HOMMIKUL TOUSED 13
 SINU ARSENAL 16
 ILMA VEE, SEEBI JA HARJATA ILU EI OLE 18
Näo ja kaela pesemine 19
Kuidas kasutada kreeme 20
Auruvannid 22
 KUI SOOVID, ET SUL OLEKS ILUS SILUETT 24
Kas sa mitte liiga palju ei istu? 24
Kaelalihaste harjutused 25
Olgu õgvendavad harjutused 26
Kõhulihaste harjutused 30
Jalgade harjutused 33
Kui seisad pidevalt 35
Lampjalad 36
Veresoonelalendid 39
 KEVADISED MURED 39
Pärnaõietee meega 40
Mask ravimtaimedest 40
Toilemask maasikatest 41
Ilma puudrita 41
Harjutusi mitmeks otstarbeks 42
Sinu reied on liiga kõhnad 42
Liiga kõhnad sääred 44
Sinu reied on liiga paksud 44
Kui tahad puusadest kõhnemaks minna 45
Veel üht-teist jalgade kohta 48
Kui soovid nõiket pihta 50
 KAHVATU NAO KADU 52
Minu päevitamise süsteem 53
Päikesepõletus 56
Päikesepiste ja minestus 57
*Et justnagu midagi «poleks» (harjutused
 plaažil)* 59
 MITTE ÜMBERMOOT, VAID KUJU ON TÄHTIS 62
Käsi varte jõuharjutused 63
Kui soovid, et sul oleks ilus rind 64
Väike, aga tähtis kõrvalekaldumine 68
Ujumisharjutused (iseõppimise meetodil) 69
Konnaliigutused 72
 «MUSTAD SILMAD, SINU SILMAD» 74
Kanavarbaid me ei taha 76
Tumedatest prillidest 76
Kas vältida ripsmeid ja kulme? 77
 ARTEMIS JA SINA 78
 Marssjooks 79

KIRKA PÄIKESE ALL

- Murdmaajooks tõketega 80
 Mõnikord hammustavad sääsed ja nõelavad
 herilased 82
 TAGASI LOODUSE JUURDE 83
Lüliatõmmis 84
Jälle vesi, palju vett 85
Kuidas vabaneda ebameeldivatest lõhnadest 85
Milline on naha funktsioon? 86
Kuidas hoolitseda naha eest 87
Naha pesemine 87
Keha ülehõõrumised 88
Naha niisutamine 89
Spetsiaalsed vannid 90
Soolavann 91
Vahuveevann 91
Glütseriinivann 91
Nisukliide vann 91
Segaravimtaimedest vann 92
 NAGU PILLIROOG TUULES 92
 KUI SAABUVAD SUGISESED SAJUD 98
Mee ja munakollase mask 99
Viinamarjamahla mask 99
Lõdvestus! Lõdvestus! 100
30 minutit on parem kui 15 minutit 100
Platysma võib sind alt vedada 102
Harjutus peegli ees 103
 O — U — X 104
Vahelduvad mähised 105
Lõuaaluse «kloppimised» 105
Pooletunnised kompressid 106
 KASI MÕODULINDIL, JALG KAALUL 106
*Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour
 manger* 108
Vitamiinid 110
Kõhukinnisus 111
Kolm head nõuannet 112
Sveitsi dieet 114
Ekspressdieet 116
Marychna dieet 117
 MAAGILINE SONA — KALOR 118
Pikaajaline kalorivaene dieet 122
 TASAKAALUST 126
Tasakaaluharjutused 126
 MAANTEED KUTSUVA 132
 KUKU! VANAEMA, KAS SA VIBU LASED? 133
 MA HÜPPAKS VEEL JA VEEL... 134
Hüpped 135
Hüpiits 137
 KUTSUVA LUMISED TEED 139
Suusavõimlemine 140
Käsi varte jõuharjutused 141
Harjutused jalgadele 142
Kõhulihaste harjutused 143
Tasakaaluharjutused 144

SUGIS POLE ALATI KULDNE

PAKANE, LUMI JA NAIN

MAGA, KALLIS! 144
Unetus 145
Miks sa ei saa magada? 146
Tema kõrgeausus — uni 146
Kuidas mina seda teen? 147
 KAS UHE VÕI KAHE KÄEGA? JUTT ON ENESE-
 MASSAAZIST 149
Skelett 150
Lihased 150
Veri ringleb 154
Lihased on väsinud 156
Kellele lubatud, kellele mitte 156
Asja tehniline külg 157
 KUI ELAVHOBEDASAMMAS LANGEB ALLA
 NULLI 168
Kodune hämprikreem 169
Kohupilmamask 169
Pärmimask 170
Lumekompressid 170
 SINU JUUKSED ARMATAVAD, ET... 172
Ravimitalmede tinktuur 173
Ravimitalmede tõmmis 173
 NAGU MANDLID... 174
Igemete massaaž 175
 LEIA OMA STIILI 176
Kui tahad hästi riides käia 177
 SUSTEEM PEAB OLEMA 182
Päev nagu iga teinegi 185
Hommikuvõimlemise käik 186
Üks hommikuvõimlemise variant 186

ЗОФИЯ
 ВЕДРОВСКА
 100 МИНУТ
 ДЛЯ
 КРАСОТЫ

На эстонском языке.
 Перевела с польского М. Гросс.
 Художник-оформитель Т. Алликвез.
 Издательство «Валгус», Таллин.
 Toimetaja M. Slet.
 Kunstiline toimetaja R. Eilsen.
 Tehniline toimetaja M. Sein.
 Korrektorid T. Eriksoo ja S. Hiie.
 ИБ № 452.
 Laduda antud 16. XI 1977.
 Trükkida antud 15. II 1978.
 Leningradi M. Gorki nim. Paberivabriku nr. 1 trüki-
 paber nr. 3, 84×108/32.
 Trükipoognaid 6,0.
 Tingtrükipoognaid 10,08.
 Arvestuspoognaid 10,42.
 Trüklarv 100 000.
 Kirjastus «Valgus», Tallinn, Pärnu mnt. 10.
 Trükikoda «Punane Täht», Tallinn, Pikk 58.
 Tellimuse nr. 1593.
 Hind 55 kop.